تصویر ابو عبدالرحمن الكردي

روان شناسی برای همه

۱۰

از مجموعه
نخستین گام برای زندگی
سالم و بهتر

دکتر لورا شلزینگر

مترجم: دکتر شهروز فرهنگ بیگوند

۱۰ کار احمقانه که
زندگیِ زن‌ها را خراب می‌کند!



۱۰ کار احمقانه که زندگیِ زن‌ها را خراب می‌کند!

نویسنده: دکتر لورا شلزینگر

مترجم: دکتر شهروز فرهنگ بیگوند

مرکز پخش: موسسهٔ گسترش فرهنگ و مطالعات ۸۸۷۹۴۲۱۹ – ۸۸۷۷۲۰۲۹

انتشارات ارم:	۶۶۹۶۰۸۳۳
انتشارات آثار:	۶۶۴۶۰۲۳۳
انتشارات بهزاد:	۶۶۴۱۳۶۲۴
انتشارات ققنوس:	۶۶۴۰۸۶۴۰
انتشارات پیمان:	۶۶۴۹۹۱۸۴
انتشارات گلپا:	۶۶۹۵۲۵۶۲

پخش کتاب جواهری:
۰۹۱۲۱۸۹۵۹۸۸
پخش کتاب مبین:
۰۹۱۲۳۱۷۴۷۶۳
کتابسرای بیان:
۰۹۱۲۵۴۴۱۸۵۹
پخش کتاب امید ایران:
۰۹۱۲۴۷۰۸۷۳۰

از مجموعه‌ی نخستین گام برای زندگی سالم و بهتر

سرشناسه : شلسینگر، لورا، ۱۹۴۷ -
Schlessinger, Laura
عنوان و نام پدیدآور : ۱۰ کار احمقانه که زندگی زن‌ها را خراب می‌کند/ نویسنده لورا شلزینگر؛ مترجم شهروز فرهنگ‌بیگوند.
مشخصات نشر : تهران: استاندارد، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری : ۲۰۸ص.
فروست : از مجموعه‌ی نخستین گام برای زندگی سالم و بهتر.
شابک : 978-964-6255-46-3
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : عنوان اصلی : Ten stupid things couples do to mess up their relationships, c2001
یادداشت : این کتاب در سالهای مختلف توسط ناشرین مختلف منتشر شده است.
یادداشت : کتاب حاضر قبلا تحت عنوان "ده کار احمقانه‌ای که زندگی زناشویی را خراب می کند" با ترجمه محمد گذرآبادی و توسط انتشارات رسا در سال ۱۳۸۵ منتشرشده است.
عنوان دیگر : ده کار احمقانه‌ای که زندگی زناشویی را خراب می کند.
عنوان گسترده : ده کار احمقانه که زندگی زن‌ها را خراب می‌کند.
موضوع : روابط زن و مرد
موضوع : زناشویی
شناسه افزوده : فرهنگ بیگوند، شهروز، ۱۳۳۳ -، مترجم
رده بندی کنگره : HQ۸۰۱/ش۸د۹ ۱۳۸۷
رده بندی دیویی : ۳۰۶/۷
شماره کتابشناسی ملی : ۱۵۶۶۵۱۸

انتشارات استاندارد

تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهدای ژاندارمری - پلاک ۱۲۸ جدید ۲۴۲ قدیم صندوق پستی: ۳۳۸-۱۳۱۴۵ تلفن: ۶۶۴۰۱۳۹۵ دورنگار: ۶۶۹۵۱۱۴۲

---

۱۰ کار احمقانه که زندگی زن‌ها را خراب می‌کند!

نویسنده: دکتر لورا شلزینگر
مترجم: دکتر شهروز فرهنگ بیگوند
طرح روی جلد: احمد آقا قلی زاده
اجراء و امور فنی: مؤسسه امید
چاپ: دیبا
نوبت چاپ: دوم ۱۳۸۹
تیراژ: ۵۰۰۰ جلد
قیمت: ۲۵۰۰ تومان

شابک: ۳-۴۶-۶۲۵۵-۹۶۴-۹۷۸
ISBN : 978-964-6255-46-3

فهرست

بسم الله الرحمن الرحیم

مقدمه نویسنده

از آغاز پیدایش زمان هرگز دیده نشده و دیده نخواهد شد
که عشق برای انسان‌ها چیزی جز عاطفه باشد،
و عشق نسبت به یک زن همواره مسألهٔ مرگ و زندگی است.

الا ویلر
۱۹۱۹- ۱۸۵۰

امید دارم که این کتاب به مردان و زنان کمک کند که کار و عشق را در تعادلی هماهنگ قرار دهد؛ و از اینرو، بیاموزند که در یک زندگی شادمان و هدفمند در کنار یکدیگر زندگی کنند.

قدردانی

برای تشکر و سپاس « انسان‌های کوچکی» ندارم. این افتخار را داشته‌ام که همواره انسان‌هایی بسیار دلسوز و خردمند با روشی دوستانه مرا مورد حمایت قرار داده، مرا به جلو رانده، جلب کرده و حتی برایم انگیزه ایجاد کرده‌اند. از اینکه قدردانی لازم را از این افراد به نحوی شایسته بعمل نیاورده‌ام، تأسف می‌خورم. امیدوارم با این واژه‌ها و با اعمالم در زندگی، مراتب احترام، عشق و سپاسی را که شایستهٔ آنند، به آن‌ها نشان دهم.

دکتر برنارد آبوت[1] که زمانی سمت ریاست دپارتمان علوی زیستی در USC را بر عهده داشت، اولین حرکت را به من داد. پس از ارسال پیام دلنشین « متأسفم، ما برای شما کاری تمام وقت و دایمی نداریم»، او با لحنی دوستانه به پیگیری من پاسخ داد « خیلی خوب، اما ممکن است کاری نه چندان دایمی و نیمه وقت را بپذیری؟» این مقدمه پنج سال همکاری شگفت انگیز من بعنوان دستیار پروفسور در تدریس زیست شناسی، فیزیولوژی و مسایل جنسی انسانی بود.

در آخرین دوره او به من کمک کرد که علاقهٔ خود را در زمینه روان‌درمانی کشف کنم.

باید از دکتر کارلفرد بروندریک[2] – رییس روابط انسانی USC نیز تشکر کنم. چیزی که او را در خاطر من زنده نگه میدارد این است که او عقایدش را « تحمیل» نمی‌کرد؛ او ذهن و قلب مرا کاوش کرد و مرا وادار نمود تا آنچه را که ویژهٔ من بود

---

1. Dr. Bernard Abbott
2. Dr. Calfred Bronderick

ببینم و بپذیرم. او سرآغاز اعتماد به نفس در من بود.

ـ مارسیا لاسول[1] سرپرست انجمن درمانگری ازدواج و خانواده ایالات متحده[2]، مربی و آموزگار، راهنما و الگوی من بود. او ترکیبی شگفت انگیز از ظرافت زنانه، زیبایی، هوش و خرد بود. انرژی بی‌پایان دارد و تعهد و احساس مسئولیتی افسانه‌وار در عرصهٔ حل و فصل مسایل مربوط به ازدواج و خانواده دارد.

دکتر جیم هدستروم[3] مدیر برنامه روانشناسی دانش‌آموختگان در پپردین است، او به من فرصت تدریس و در واقع فرصت آموختن حرفه‌ام را به من داد. او انسانی خوش قلب، یاور و فهیم است.

همزمان با رشد حرفه‌ای و آکادمیک، او مرا با کاربردهای آن‌ها: از جمله کار در رادیو و این کتاب آشنا کرد. این شیوه به بیل بالانس تعلق دارد، که پیشتاز و «پدر» سخنرانی در رادیو است. او می‌گفت که مرا پشت تلفن کشف کرده است و هفته‌ای یکبار مرا در برنامه روزانهٔ رادیوی لوس‌آنجلس خود مشارکت داد. به یاد ندارم چند بار در اثر تردیدهای شخصی قصد رها کردن کار را داشتم، اما او مرا به ادامه راه تشویق کرد. هنگامی که معجزه زندگی‌ام– پسرم، دریک – را در راه داشتم، وقفه‌ای در کار من پیش آمد. هنگامی که دریک سه ساله بود، دوباره به پشت میکروفن KNWK قرار گرفتم؛ از خانه تا محل کار پیاده می‌رفتم، که این را مدیون خونگرم‌ترین و مهربان‌ترین انسان مانی کابرانس[4] هستم که گاهی او را آدمی خسیس می‌دانستند.

با این خیزی که بطرف زندگی حرفه‌ای برداشته بودم با لطف جرج اولیوا[5] در KFI AM 640 فرود آمدم، سپس مدیر برنامه شدم. ابتدا کارم را از یکشنبه‌ها آغاز کردم، سپس در تعطیلات آخر هفته و پس از آن هفته‌ای شش شب تا ساعت ۱ بامداد کار می‌کردم؛ تا اینکه مدیر برنامه‌های جاری – دیوید ج. هال– مرا به میانهٔ روز منتقل کرد... او تنها می‌خواست ثابت کند تنها خفاشی هستم که می‌توانم در نور آفتاب باشم! دیوید رییس و دوست من است– تنها او می‌داند چگونه کارهای مختلف را

---

1. Marcia Lasswell
2. American Association of Marriage and Family Therapy
3. Dr. Jim Hedstrom
4. Manny Cabrance
5. George Oliva

متعادل کند.

لاری متزلر[1] کارپرداز بورد رادیویی من و یک دوست بسیار عزیز بود. او در سازماندهی افکار و کتابم به من کمک کرد و نکات مهمی را به من یادآوری می‌کرد. هنگام اجرای برنامه، به هنگام توقف برای اخبار یا آگهی‌های بازرگانی ورود او به صحنه به من قوت قلب می‌داد و بر کارایی من می‌افزود. هر وقت مشکلی برای من ایجاد می‌شد او در کنارم بود « مثل اینکه بدون لاری نمی‌توانی این کار را انجام دهی! هه!».

دیگر افراد برنامه شامل: سوزان واتلی، هماهنگ کننده خبر و مارک دنیس گزارش دهنده ترافیک بودند. ما یک تیم خوب و دوستان خوبی بودیم.

همکاران درمانگر من که نزدیک به دو دهه با من بودند: دکتر رودا مارکوویچ و دکتر جودیت فریدمن منتقدان خلاق و در عین حال دوستان من بودند. سرانجام احساس می‌کنم برای همه عمر دوستانی دارم. اوقات زیادی وجود داشته‌اند که بدون آن‌ها کاری از من ساخته نبود.

شوهرم، لیو بیشاپ[2] را باید بویژه مورد توجه قرار دهم. گاهی فکر می‌کردم او دیوانه است زیرا نمی‌توانم میزان علاقه و عشق و وفاداری، صمیمیت، دوستی و کوشش‌های بی‌دریغ او را در رابطه با وضعیت شغلی خودم، توضیح دهم. دریک پسرم معتقد است او بهترین بابای دنیاست.

یک روز سوزان ویکهام[3] از راندوم هاوس مرا صدا کرد و گفت «در درون تو یک کتاب هست. آن را بنویس!» از نوشتن کتاب می‌ترسیدم- فکر می‌کنم گاهی ترس من از این بود که مورد قضاوت و نقد قرار بگیرم. در هر صورت، خوش‌بینی و نگرش مثبت او مرا برای بدترین واقعه آماده کرد. حالا دیگر نمی‌توانستم صبر کنم!

کارولین فایرساید[4] ویراستار من، انسانی ویژه است همانطور که یک حرفه‌ای ویژه است. قبل از این که کار خود را با مداد قرمز شروع کند، به ساعت‌ها نوار گوش کرده

---

1. Larry Metzler
2. Lew Bishop
3. Susan Wickham
4. Carolyn Firesite

و دستنویس‌های متعدد مرا خوانده بود تا مرا بشناسد، با روش من و با صدا و پیام من آشنا شود. او همه کتاب‌ها را مورد ویرایش و تحسین قرار داد، پیشنهادات و اصلاحات زیادی عرضه کرد و محصول نهایی مایه افتخار من شد. متشکرم کارولین.نوشتن این تقدیرنامه وجدان مرا راحت کرد

ال. سی. شلزینگر ؛ ۱۹۹۳

پیشگفتار

این یک کتاب خود- یاری نیست، اما به خانم‌ها کمک می‌کند بتوانند خود را یاری دهند. کمی آشفته گویی بنظر می‌رسد؟ اما لطفاً به خواندن ادامه دهید.

یک تناقض آشکار دیگر نیز به چشم می‌خورد. الهام *۱۰ کار احمقانه که زن‌ها زندگی‌شان را متلاشی می‌کنند* از دو منبع مردانه گرفته شده است: اولی، یک مهندس در برنامه گفت و شنود رادیویی KFI AM 640 لوس‌آنجلس است و دومی پدر من است.

اول به مهندس می‌پردازیم. پس از شش ماه همکاری هفته‌ای پنج روز و شبی سه ساعت، دین ماندیس با من، تقریبا از بیست و پنج نفر از خانم‌های علاقمند به برنامه شنیدم که او را « تا حدی احمق» می‌دانستند. او در یک لحظه که انتظارش را نداشتم به من گفت: «میدانی لورا، اگر مدت کافی به برنامه‌ات گوش کنی، فکر می‌کنی زن‌ها احمق هستند!»

به عقیده من که حالتی از روان‌درمانی دلسوزانه و نظری عاری از قضاوت داشت، این گفتهٔ او حاکی از نوعی جبهه‌گیری بود. اما پس از مدتی، رفته رفته متوجه شدم که پاره‌ای حقیقت در گفته‌های او وجود دارد. بلی، گاهی ما تحت تأثیر انگیزه‌های غیر واقع بینانه و نیازهای اولیه مربوط به معاش، به بهشت ناموجودی که در دوران کودکی برای خود ساخته بودیم برمی‌گردیم. و از طرف دیگر کارهای عملی گزینه‌ها و جهت ما را چنان تغییر می‌دهد که به سختی در پی بررسی آن بر می‌آییم، چه رسد

به آنکه بتوانیم آن را تغییر دهیم. این بخشی ذاتی از وضعیت بشری است. اما باید بپذیرم که گاهی زن‌ها دانسته از کارهای احمقانه‌ای - مانند غُر زدن و شکایت کردن، گریه و زاری، خشم، افسردگی، اضطراب، غذا و مواد شیمیایی - برای پیشبرد نظریات خود بهره می‌گیرند. آن‌ها از بار مسئولیت فرار می‌کنند. و کارهای احمقانه انجام می‌دهند.

یک نمونه: یکی از کسانی که با من تماس می‌گرفت در کاهش وزن با دشواری روبرو بود، به من گفت که به همهٔ کتاب‌های خودیاری مراجعه کرده است تا موردی مانند مورد خویش بیابد. به این دلیل به برنامه من تلفن کرده بود که هنوز نتوانسته بود مورد خویش را بیابد.

آه، خیلی خوبه! تا زمانی که او نتواند خود را در کتابی بیابد (و شرط می‌بندم هرگز نخواهد یافت) بهانه‌ای برای « کاری نکردن» دارد- و این « کاری نکردن» شامل روبرو نشدن با این واقعیت است که او شخص تنبلی است. شاید هدف او در زندگی این باشد که مانند یک مدل بنظر برسد، که این تمایل بخودی خود احمقانه و غیر واقع بینانه است، اما بطور کلی میل ندارد برای رسیدن به این هدف زحمتی بکشد.

باید پذیرفت که طبقه‌بندی خاصی برای ویژگی‌هایی مانند تنبلی، عدم بلوغ، بزدلی، خودخواهی و حماقت محض در طبقه‌بندی تشخیصی روانپزشکی وجود ندارد. حتی اگر چنین طبقه‌بندی وجود داشت، مهم نبود زیرا هیچ کسی به این مسایل اهمیت نداده و توجه نمی‌کند. می‌دانید چرا؟ در نگرش قربانی بودن، هیچ کس در هیچ رابطه‌ای گناهکار نیست! همهٔ ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری را که برشمردم از ویژگی‌های زنان می‌دانند، به ویژه کتب بی ملاحظه خودیاری بدون هیچ عذری از پیدایش چنین اندیشه‌ای جانبداری و به نشر آن کمک می‌کنند؛ آن‌ها بر جنبهٔ تخریبی این ویژگی‌ها اصرار ورزیده و مرتکبین آن‌ها را « بیمار» می‌دانند. ما مجموعه‌ای از «هویت‌های» تازه- تنها، معتاد، بسیار دوست داشتنی، ترسان از گذشته‌ای بی حاصل- برای خود فراهم می‌کنیم تا ما را قادر به توجیه ضعف‌هایمان بکند.

به دکتر لورا گوش کنید! برای اینکه بهبودی در وضعیت را تجربه کنید این

ضعف‌ها نیاز به تنفس و تمرین دارند. تا هنگامی که بر آن‌ها غلبه نکنید، شما یک قربانی هستید. لازم نیست زنی با دانش فضایی باشید تا دریابید چه کسی مقصر است! مهندس دان – که یک مرد است- می‌تواند در یک ثانیه او را به شما بشناساند! هنگامی که او گفت زن‌ها احمق به نظر می‌رسند منظورش همین بود. نهایت حماقت این است که خود را از احترامی که شایسته آن هستید محروم کنید.

دست کم: اگر خواهان اعتماد بنفس بالاتری هستید فقط یک راه دارید، که قدیمی‌ترین و مطمئن‌ترین راه است: آن را به دست بیاورید!

دربارهٔ دومین انگیزه نوشتن این کتاب: پدرم، که یک شب سر میز شام گفت، مردها نمی‌توانند با یک خصلت بد شخصی یا سیاسی زندگی کنند، مگر این‌که زنها چنین اجازه‌ای را به آن‌ها بدهند. او لیستی از این ویژگی‌ها را برشمرد: دزدی، اعتیاد، جنگ، فساد سیاسی و چیزهای دیگر. طبق گفتهٔ او، تسلط زنان بر مردها در نهایت به یک نیرو برمی‌گردد: پذیرش یا توافق جنسی آن‌ها.

پدرم همواره دوست داشت- بویژه وقت شام- به من غذا بدهد، بنابراین هنگامی که گفتم مردها نباید مسئولیت اعمال خود را به گردن دیگران بیندازند، او را دل شکسته کردم. من که نظرات دان را شنیده بودم، در این فکر فرو رفتم که شاید در نظریات پدرم برخی حقایق وجود داشته باشد. من چنین اندیشیدم که یک زن مسئول انتخاب‌های یک مرد نیست. در هر صورت، او مسئول انتخاب‌های خویش است- که اغلب اوقات تحمل رفتارهای مردها را نیز شامل می‌شود تا مثلا از تنهایی، ناکارایی و بی‌کفایتی اجتناب کند.

اگر یک زن در اولین ملاقات با یک احمق با رفتاری بیمارگونه، به روشنی و با اعتماد بنفس رفتار او را خوار شُمُرد آن مرد یا راهش را می‌کشد و می‌رود یا انتظار دارد زن او را طرد کند. اگر در عوض، زن بر وابستگی خود تمرکز کند و بنحوی رفتار او را نادیده گرفته یا تأیید کند و پس از آن به قبول مرد ادامه دهد، در واقع سیگنالی قوی مبتنی بر نادیده گرفتن یا پذیرش رفتار مرد را به او داده است. بنابراین باید بپذیرم که پدرم به نکتهٔ جالبی اشاره کرد. متأسفانه، اکنون که سالها از درگذشت او می‌گذرد، یاد او تنها در خاطره وجود دارد و بحثی با او نمی‌توانم داشته باشم.

دست بر قضا، روانشناسان زن مورد اعتماد مردها بعنوان یاریگر مردها، نیستند. اگر هر یک از شما آقایان در این کتاب با زیرکی نکته‌ای یافتید، می‌توانید آسوده باشید. هرچه باشد، من یک زن هستم! و خانم‌ها، آماده باشید زیرا من پوشش‌ها را کنار می‌زنم و حقیقت عریان را به شما می‌گویم. می‌توانید آن را بپذیرید (یا نه)، اما به شنیدن آن نیاز دارید.

پس، ادامه می‌دهم. خانم‌ها، مردها شما را بیچاره نمی‌کنند. شمایید که خود را بیچاره می‌کنید! همهٔ عوامل کمبود اعتماد بنفس را در دیدگاه خود قرار دهید. زندگی دشوار است! تنها کسانی که می‌خواهند خود را از تردیدی که نسبت خود دارند و ایام دردناکی که تجربه می‌کنند خارج سازند، و نمی‌خواهند بازنده باشند و حتی در ترس زندگی کنند، احترام زیادی نسبت به خود را بدست می‌آورند. به همین سادگی است!

اگر نمی‌خواهید زحمتی به خود بدهید، این را بپذیرید که تصمیم گرفته‌اید رشد نکنید. اگر تغییر تا این حد درد سر دارد، فراموشش کنید- و دست کم اندکی به خود میدان بدهید. اگر ضعف‌های درونی خود را دوست ندارید و چند سالی را صرف بهبود خود کرده‌اید، ادامه دهید. زندگی شماست. اگر مایلید بیشتر از خودیاری به خود کمک کنید، یعنی منتظر معجزه‌ای هستید که شفایی از طریق یک آموزگار تازه‌ای که در روزنامه‌ها دیده‌اید بدست بیاورید، این کتاب برای شماست!

خانم‌ها، شورش کنید! بازهم رفتار ضعیف و نادرست خود را با تعصب و طرفداری از خود توجیه نکنید. کتاب من با این هدف نوشته شده است تا شما را تشویق کند به خود نشان دهید از چه چیزی ساخته شده‌اید. و هنگامی که جنس خود را نشان دادید، تضمین می‌کنم که تحت تأثیر قرار بگیرید!

کتاب ۱۰ *کار احمقانه* که *زندگی زن‌ها را بهم می‌ریزد*، دربارهٔ مراحل، نشانه‌ها یا برنامه‌ها صحبت نمی‌کند. همچنین قصد شفای شما را ندارد. یک «درمان معجزه آسا» برای رفع بدون درد مشکلات شما نیست.

هدف این کتاب این است که چشمان شما را باز کند، شما را بخود بیاورد و شما را حساس و هوشمند کند.

اما نسخه‌ای برای همهٔ زن‌ها نیست.

برخی از شما در برابر مطالب آن مقاومت خواهید کرد، حتی آن را رد خواهید کرد، به این دلیل که « در آینه نگریستن» همیشه «تصویری زیبا» از شما منعکس نمی‌کند و به این دلیل روبرو شدن با حماقتی که از آن خودتان است، دردناک است. ممکن است حتی بدانید که حق با من است اما هنوز آگاهانه حاضر نیستید نگاهی واقع بینانه بخود بیندازید.

بنابراین راحت باشید، ثمره کار مرا با لگد در اتاق به اینسو و آنسو پرتاب کنید، به آن ناسزا بگویید یا خیلی ساده، اعتنایی به آن نکنید. فقط، بخاطر خودتان، آن را در دسترس خود نگهدارید!

زیرا روزی، آن هنگام که بحد کافی همه چیز بد می‌شود و درد را احساس می‌کنید و خود را بیچاره می‌یابید و نمی‌توانید این وضعیت را بیشتر تحمل کنید، به آن مراجعه خواهید کرد، و در گرفتن مهمترین تصمیمات زندگی‌تان در کنار شما خواهد بود: تصمیم برای مبارزه با بیچارگی و بدبختی و تصمیم به در دست گرفتن عنان زندگی.

فصل اول

وابستگی احمقانه

آیا زن برای مرد یک هیولاست؟

دقیقا بخاطر دارم چه وقت خود را مجبور به نوشتن این کتاب دیدم. چند سال پیش بود، هنگامی که شوهرم- لیو- سالن نمایش اثر رابین ویلیامز- انجمن شعرای مرده- را ترک می‌کردیم. شاید این فیلم را دیده و بخاطر داشته باشید، داستان مربوط به دانشجویان یک کالج پسرانه در دههٔ پنجاه بود. خوب، بعد؟ آیا مطلب مهم بود؟ نه به اندازه‌ای که زنان دههٔ نود را تحت تأثیر قرار دهد، اما من خودم را کاملا آشفته و مضطرب یافتم؛ و به همان اندازه شگفت زده بودم زیرا شدت احساسات تناسبی با رویدادهای غم انگیز فیلم نداشت.

همچنان که می‌کوشیدم دلیل « واکنش بیش از اندازه» خود را درک کنم، متوجه شدم که بشدت نسبت به مادر دانشجوی اصلی داستان احساس خشم می‌کنم، پدر این دانشجوی حساس به او اجازه نمی‌داد رؤیای شغلی مانند پدر در تئاتر در سر بپروراند! پدر می‌گفت این پسر باید پزشک شود، همین است که گفتم!

در حالی که پدر امر و نهی می‌کند، مادر در گوشه‌ای نشسته و در سکوت درد می‌کشد. مادر تخریب روحیهٔ پسرش را می‌بیند، اما کاری نمی‌کند. پیش از آن که بنا

بر.وظیفه همسرش را بسوی اتاق خواب دنبال کند، به آرامی پسرش را در آغوش می‌گیرد، به آرامی دستی بر پشت او می‌زند، سپس اندوهبار راهش را می‌کشد و می‌رود.

پسر با اسلحهٔ پدر خودکشی می‌کند.

داشتم دیوانه می‌شدم.

این که یک مادر در کناری بایستد و اجازه دهد که خودخواهی بیرحمانهٔ پدر فرزندش را نابود کند، مرا به وحشت انداخت.

در این افکار پریشان بودم که با شوهرم به ورودی پارکینگ رسیدیم. من از ضعف، حماقت و برده بودن این مادر خود را تا مرز دیوانگی رسانده بودم. در حقیقت، بیشتر از پدر، او را مسئول مرگ پسرش می‌دانستم!

پدر گرفتار غرور مردانهٔ خود شده و پسرش را دنبالهٔ شخصیت خود می‌دانست. گذشته از این آیا می‌توان پزشک شدن را آرزوی بدی برای کسی دانست؟

اما مادر نیّات درونی پسرش را می‌شناخت. او می‌دانست که او ذاتاً یک شاعر است، نیازی نبود که با گوشی به قلب او گوش کرد.

تنها خطای او این بود که در برابر شوهرش نایستاد.

خانم میانسالی که نزدیک ما پارک کرده بود گفته‌های شماتت آمیز مرا نسبت به مادر و منفعل و برده وار بودن او شنید و به کمک من آمد تا مرا آرام کند. او با لحنی محکم گفت « خوب، در زمان من، زن‌ها اینطوری بودند!» صدای او حاکی از دلسوزی نسبت به زنان فقط خدمتگذار چهل سال پیش بود؛ حالت او مرا خشمگین‌تر و غمگین‌تر ساخت.

پسرها شجاعت و نه گفتن را می‌آموزند (فصل ۱۱)... در حالی که دخترها می‌آموزند موها را ببافند و چاق نشوند

همچنان که من و شوهرم بسوی منزل می‌راندیم، خلق و خوی من در اثر مرور وقایع تنگ‌تر می‌شد. حتی خودم از آنچه گفتم شگفت زده شدم: « میدانی لیو، *جامعه شعرای مرده* را نمی‌توان در مورد یک کالج دخترانه نوشت- چه در دهه پنجاه و چه در زمـان حاضر! این فیلم در مورد ایده‌آل‌ها و الهامات است، در مورد کشف شخصی

و اقدام شجاعانه است، نه برپا کردن سازمان « بچه‌های بزرگ، والدین بی‌کفایت».

« بگذار چیزی از تو بپرسم. اگر این فیلم در یک کالج دخترانه ساخته شده بود، کسی به تماشای آن می‌رفت؟ آیا تأثیری هم داشت؟ آیا سازنده فیلم می‌توانست مطلب خود را بگوید؟»

شوهرم لحظه‌ای فکر کرد و گفت: « نه، فکر نمی‌کنم.»

آیا برای یک مرد لولو یا هیولا هستید؟

موافقت او با این حقیقت تلخ موجب شد احساس ترس، غمی عمیق، ناامیدی، خشم و شرمندگی از زنان و بر زنان به من دست دهد- زنانی که توسط آن بانوی سالمند در پارکینگ برای من ترسیم شدند. ممکن است زن‌هایی مانند مادر یا عمهٔ شما، آموزگار یا دوست مؤنث شما و حتی مانند خود شما، از زرادخانهٔ کاملی از عذر و بهانه استفاده می‌کنند تا نقش خود را تنها از طریق مردها تعریف کنند- و تقریباً تفاوتی ندارد از طریق چه نوع مردی خود را تعریف کنند! (بعداً در این مورد بیشتر و بیشتر خواهیم گفت، خیلی بیشتر.)

برخی جنبه‌های رفتار مردانه را دست کم نگیرید.

در مدت تقریبا نزدیک به پنجاه سال در کار خودم و در رادیو با مردها و زن‌ها کار کردن، و پیوسته از نزدیک بینی زن‌ها نسبت به زندگی و خودشان و فراوانی شکایت آن‌ها از مردها شگفت زده شده‌ام! نمی‌دانم آیا اگر شکایتی از مردها وجود نداشته باشد، ادامهٔ برنامه‌های گفتگو[1] خاتمه می‌یابد. بسیاری از آنچه در این برنامه‌ها می‌شنوید گله و شکایت است از اینکه چگونه مردها تمایلی به رعایت قرارهای خود با خانم‌ها ندارند.

بنظر می‌رسد خانم‌ها بیشتر از این که در فکر حل مشکلات باشند، از وجود آن‌ها شکایت می‌کنند. بطور نمونه‌وار، مردها ترجیح می‌دهند به عوض صحبت دربارهٔ

---

1. Talk Show

مشکلات، آن‌ها را حل کنند. مردها، به این دلیل که مانند زن‌ها رفتار نمی‌کنند متهم می‌شوند. صحبت، صحبت، صحبت، شکایت، نالیدن، آنالیز، بازهم آنالیز و غیره. آه.

اغلب پرسیده می‌شود « چرا زن‌ها نمی‌توانند بیشتر شبیه به مردها شوند» گاهی این پرسش ایدهٔ بدی نیست. زن‌ها عادت دارند از طریق مردها وجود داشته باشند؛ اما برخی جنبه‌های رفتاری مردها را که می‌توانند الگو قرار دهند، نادیده می‌گیرند.

برخلاف آنچه فمینیست‌ها می‌اندیشند، از دیدگاه مردها دربارهٔ زندگی و هویت شخصی بسیاری چیزها می‌توان آموخت. خودداری از یادگیری چیزی که می‌تواند به سود شما باشد، تلاشی در جهت حماقت است. صمیمانه اعتقاد دارم اگر زن‌ها درس‌های مردان را در مورد ادعا، شجاعت، سرنوشت، هدف، نجابت و شرف، رؤیاها، کوشش و تلاش، پشتکار و مداومت، راهیابی به هدف و غیره را مطالعه کنند، زندگی رضایت بخش‌تری خواهند داشت، مرد بهتری را برای همسری بر خواهند گزید و با او روابط بهتری خواهد داشت.

« من باربی هستم، ببین موهایم رشد می‌کند!»

البته، از پیش زنانی ویژه و استثنائی هستند که با احساس نیرومند سرنوشت شخصی به دنیا آمده‌اند یا این احساس را کسب کرده‌اند- شاید شما نیز یکی از آن‌ها باشید. بطور کلی، داشتن تمایلات بزرگ و انجام کارهای برجسته ارتباطی به ایده مؤنث بودن ندارد، زیرا آنچه می‌تواند زندگی شما را از یک زندگی عادی فراتر ببرد، بصورت نمونه‌وار بخشی از تفکر زنانه نیست. اگر بخواهیم کاملاً صادق باشیم، تحقق رؤیاهای زن یا مرد بدون دشواری، زحمت کشیدن، خسته و ناامید شدن و شکست، ممکن نیست. هنگامی که گفته می‌شود « زندگی دشوار است» هیچکس آن را به زندگی زن‌ها محدود نکرده است، بلکه زندگی مردها و زن‌ها یکسان مورد توجه است. برای رشد کردن باید این حقیقت را بپذیرید که تغییرات بدون درد تنها در داستان‌های تخیلی اتفاق می‌افتند.

بنابراین از سرزنش مردها و جامعه بعنوان علل ناکامی‌های خود دست بکشید. تصمیم بگیرید که برای خود و دیگران پرمعناتر شوید. سپس می‌توانید از هر روز زندگی بهره ببرید.

بهای «زیاد» عزت نفس «کم» جنس مؤنث

همیشه بهای پرداخت شدهٔ حرکت نکردن بسوی خواست‌های ویژهٔ شخصی سنگین بوده و خواهد بود. از آنجا که زن‌ها معمولاً عزت نفس و هدف را در رابطه با دستاوردهایشان تعریف نمی‌کنند، اغلب راهی که آن‌ها برای کسب هویت، ارزش و معنای زندگی پیموده‌اند اغلب در چهارچوب روابط آن‌ها می‌گذرد. این امر، ناامید کننده و مخرب بوده است. در سالهای ۱۸۳۰ لرد بایرون نوشت « برای مردها عشق یک چیز جداگانه است؛ برای زن‌ها همهٔ هستی آن‌هاست.»

متأسفانه، امروز نیز این گفته صادق است.

« عزیزم! ما هنوز راه درازی نپیموده‌ایم»

گفته‌ای از ویتنی هیوستون در لوس‌آنجلس تایمز (۱۱/۲۲/۹۲- توجه کنید، سال ۱۹۹۲ است نه ۱۸۹۲) با این مضمون: « زن‌ها باید شوهر داشته باشند. ما با شوهرانمان اعتبار داریم و خود ما نیز به این وسیله به خود اعتبار و ارزش می‌دهیم.»

حتی امروز، برای زنان قرن بیست و یکم، زندگی کردن بدون ضمیمه شدن به یک مرد خیلی به چشم می‌زند. مطلب زیر را از لوس‌آنجلس تایمز (۲۵ نوامبر ۱۹۹۱) با عنوان « عشق نوجوانان» می‌خوانید: «... او هرگز به این فکر نکرده بود که یک دختر می‌تواند شنبه شب را بدون یک قرار عشقی سپری کند و با این حال شاد باشد. « من اینطوری تربیت شده‌ام که اگر با کسی نباشی، هیچی نیستی. بنابراین، شنبه‌ی گذشته را با میکله به سینما رفتم. نمی‌دانستم بیرون رفتن با دخترها تا این حد جالب است»»

بارقهٔ امید؟ خوب، شاید، اما...

همین است- چیز تازه‌ای وجود ندارد- هویت از طریق ضمیمه شدن و چسبیدن به مردی که دارای چیز ویژه‌ای است. و اگر این ادراک تغییر کند، خدا به فریاد برسد؛ زیرا همراه با افول یک ستاره، زن همراه او نیز ارزش خود را از دست رفته می‌بیند. او هستی خود را نادیده می‌گیرد و دست از آن می‌شوید. تعجبی ندارد که زن‌ها از دست مردانی که دارای ضعف‌های منطقی انسانی هستند تا این حد خشمگین می‌شوند و در دوران‌های سخت « در کنار مرد» نمی‌مانند.

قانون ریاضی ۱: ازدواج برابر ارزش شخصی نیست

« و حالا، از سانتا کلاریتا سوزان روی خط است.» گفتگو آغاز شد و سوزان ۲۹ ساله روی خط آمد و به من گفت که پنج ماه و نیم است که ازدواج کرده است اما هنوز احساس بی ارزشی شدید می‌کند. شوهر او که آنطور که او انتظار داشت نبود و ازدواج آن‌ها برخلاف انتظارش پیش می‌رفت.

با لحنی بغض آلود گفت « در زندگی هیچ چیزی ارزش مرا به خودم ثابت نکرده است.»

اینطور فکر کنید: اگر اهداف و خودآگاهی و رؤیاهای خود را به زندگی مشترک بیاورید، شریک زندگی شما می‌تواند هنگام برخورد با مشکلات در کار یا روابط با دوستان، منبع عظیم آرامش و حمایت باشد. این امر در مورد هر چیزی که شخصیت شما را مورد آسیب قرار دهد صادق است- و شما نیز می‌توانید برای شریک زندگی خود چنین باشید.

اگر تنها بخاطر نیاز- و نه چیز دیگری- وارد روابط شوید، تعادل یکسره از دست می‌رود. شما بیشتر از پیش بچه شوهر (به سیاق بچه ننه!) و همواره کُلفتی تحت فشار خواهید بود. اگر چه یک کلفت می‌تواند تنها برای مدتی عزیز بماند، اما طولی نمی‌کشد که سندانی برای ضربات ملامت و خالی کردن دق دل می‌شود.

در چنین وضعیت یک طرفه‌ای، شما احساس تنهایی می‌کنید، زیرا وجود شخص دیگر در زندگی شما احساس ارزشمند بودن به شما نمی‌دهد. اگر روی این شخص حسابی باز کرده‌اید، احساس درد ناشی از هیچ بودن را بدتر می‌کند.

عزت نفس می‌خواهید؟ آن را به دست بیاورید با همان روش قدیمی.... آن را کسب کنید دربارهٔ موضوع بسیار مهم عزت نفس، روانشناس اجتماعی، کارول تاوریس[1] هنگامی که می‌نویسد که عزت نفس بطور عمده سایه‌ای از گذشتهٔ شخص است، به نکتهٔ با ارزشی اشاره می‌کند. او می‌گوید «در دورانی عزت نفس را احساس بنیادی ارزش شخصی می‌دانستند؛ امروز داشتن احساس خوب نسبت به خود تعریف

1. Carol Tavris

می‌شود. عزت نفس پیشتر بر اعمال و کوشش روزانه، توجه و دستاوردهایی تکیه داشت که سنگ بنای یک شخصیت را می‌سازند. حالا بر هوا تکیه دارد، به عوض عمل کردن، بر صِرفِ « بودن» تکیه دارد.

بنابراین هنگامی که زن مبتلا به افسردگی مانند سوزان- که در باتلاق عزت نفس کم غوطه می‌خورد- می‌پرسد: « چگونه می‌توانم عزت نفس خود را بالا ببرم؟ آیا می‌توانید کتابی را به من توصیه کنید؟ یک کلاس آموزشی چطور؟ مشاوره یا روان درمانی؟ یک گروه ؟» پاسخ من این است: عزت نفس اکتسابی است! هنگامی که شهامت داشتن رؤیایی داشته باشید، جرأت داشته باشید رؤیای خود را دنبال کنید، جرأت کنید که دردش را تحمل کنید، فداکاری کنید، نسبت به خود تردید داشته باشید و با دنیا تماس برقرار کنید- هنگامی که چنین شجاعت و سرسختی داشته باشید- بتدریج خود را بیان می‌کنید و نشان می‌دهید. و مهمترین چیز این که شخصاً خود را پرورش می‌دهید و کمتر از دیگران نمی‌دانید- دست کم، برای یک مدتی کوتاه.

عزت نفس همواره ساختهٔ کوشش‌های شماست. هنوز نمی‌توانم باور کنم که شکسته نفسی زن‌ها را که برای اجتناب از این کوشش‌ها بکار می‌برند، باور کنم.

روابط سست هرگز بهتر از نداشتن روابط بطور کلی نیست

وانسا زنی بیست و هفت ساله بود که با برنامه تماس می‌گرفت، از این که نامزدش بد دهن و بد رفتار است خشمگین بود؛ او نامزدی خود را با وانسا بهم زده بود و بسوی نامزد پیشین خود بازگشته بود، که البته با این نامزد نیز بسیار بد رفتار بود.

آنچه مرا شگفت زده کرد این بود که وانسا برای شکایت از بد رفتاری او تماس نگرفته بود. بلکه به این دلیل تماس گرفته بود که از این که او را ترک کرده بود بسیار خشمگین بود!

با کمی طعنه، به او گفتم « پس اگر بد رفتاری او را می‌پذیری، آیا او نباید آن را به تو نشان دهد!» او در پاسخ گفت « می‌دانم» و خنده شیطنت آمیزی کرد!

وانسا ادامه داد « همه چیز را از دست دادم. تا وقتی خود را قبول داشتم که او مرا قبول داشت. تنها چیزی که نمی‌دانم این است که چرا مرا ترک کرد.»

او همهٔ بد رفتاری‌ها را تحمل کرده بود و امیدوار بود که با تحمل عشق و وابستگی خود را حفظ کند، روش او مؤثر نبود. چه ضربهٔ هولناکی!

هنگامی که از وانسا خواستم دربارهٔ اهداف خود صحبت کند و تنها یک هدف را نام ببرد، او نتوانست پاسخی به من بدهد. هنگامی که دربارهٔ سخت‌کوشی و فداکاری به عنوان ابزاری برای ایجاد یک چیز ویژه با او صحبت کردم، او همهٔ ایده را با این عبارت که فکر کرده تنبل است، به کناری نهاد.

از او پرسیدم آیا این روابط پر از زد و خورد با این مرد دیوانه برایش هیجان‌انگیز بوده است. دوباره نخودی خندید و گفت که بلی هیجان‌انگیز بوده است. « دعوا، آشتی، بلاتکلیفی، درد. این‌ها به نوعی هیجان انگیز هستند. بطور حتم زندگی همین چیزهاست.»

آیا این چیزی است که زندگی می‌نامید؟

انتظار نداشته باشید یک مرد در نگرش « همه چیز برای عشق» شما مشارکت کند

صمیمانه امیدوارم با سنگ اندازی به انکار وانسا کمک کرده باشم نوری در زندگی‌اش بتابد. همچنین امیدوارم توانسته باشم کمک کنم کمی روشن‌تر مسایل را ببینید. بنظر می‌رسد که رنج کشیدن زنی مانند وانسا تنها به این دلیل که هیچ هدف مستقلی ندارد، نحوهٔ عمل احمقانه را بخوبی نشان می‌دهد. نمی‌توانم به شما بگویم در این سال‌ها با چند زن بیست و اندی ساله صحبت کرده‌ام که همهٔ آن‌ها از مردی جوان در زندگی خود خشمگین بوده‌اند به این خاطر که مرد به بهانهٔ پر مشغله بودن و کار تمام وقت برای رشد شغلی یا تحصیلات از ازدواج شانه خالی کرده‌اند. اگر شما یکی از این زنان هستید، با این این رفتار آشنا هستید یا خود نمونه‌ای از این مثال هستید! زیرا همانطور که گفته‌ام، مردها دارای خصوصیاتی هستند که برای هماهنگی با آن باید خیلی هوشیار بود.

زندگی خوب نیاز به تحمل دارد

اجازه دهید یک کارتون رؤیایی را که یک مرد- جولز فایفر- ساخته است، شرح

دهم. مردی از آموزگار می‌پرسد « راه موفقیت از کجاست؟» مرد ژنده‌پوش دستی به ریش خود می‌کشد و بدون این که چیزی بگوید به دور دست اشاره می‌کند. مرد که از دستیابی به یک موفقیت سریع و آسان به وجد آمده بود، در جهتی که آموزگار اشاره کرده بود دوید. ناگهان صدای « تالاپ» بلندی بگوشش رسید. سرانجام، مرد برمی‌گردد خسته و ناامید شده و تصور می‌کند پیام را بخوبی دریافت نکرده است. او سؤال خود را تکرار می‌کند و آموزگار نیز در سکوت به همان مسیر اشاره می‌کند. مرد از روی اطاعت بار دیگر از خانه خارج می‌شود. این بار صدای تالاپ کر کننده است و هنگامی که مرد دست از پا درازتر باز می‌گردد دل شکسته، خشمگین و ناامید است. او بر سر آموزگارش فریاد می‌کشد « از تو پرسیدم راه موفقیت از کجاست. در جهتی که نشان دادی رفتم. و هر بار ضربه‌ای به من وارد شد! دیگر اشاره نکن! بگو!» تنها در این هنگام است که آموزگار سخن می‌گوید « موفقیت از آنجاست. کمی بعد از همانجایی که ضربه می‌خوری!»

دستاوردی که عزت نفس را موجب شود تنها به انجام دادن کار مربوط نمی‌شود... بلکه داشتن شجاعت و پایداری در برابر شکست‌ها و دردهای ناشی از تردید نسبت به خود و رفتن به فراتر از محل « تالاپ ناشی از ضربه» است.

تعداد تماس گیرندگانی که اظهاراتی غم انگیز دربارهٔ وضعیت غیر عادی و کاملاً نامناسب « زندگی عشقی» خود ارائه می‌کردند فراموش کرده‌ام. وضعیتی که در آن زن‌ها خود را در موقعیتی می‌بینند که هرگز شهامت آن را نداشته‌اند به فراتر از « تالاپ» گام بگذارند؛ و روی کوشش خود بعنوان راهی کسب هویت مثبت و عزت نفس تمرکز کنند.

فقط احساس می‌کنم که فمینیست‌های افراطی که این مطالب را می‌خوانند دوست دارند دو دستی بر سر من بکوبند و فریاد بزنند اگر زن‌ها کار مهمی انجام نداده‌اند به این دلیل است که مردها به آن‌ها اجازه نداده‌اند. در حالی که قصد ندارم واقعیت‌های ساختار قدرت مردها را نادیده بگیرم، نمی‌خواهم با ترشرویی آن‌ها را بخاطر این کار سرزنش کنم. اخیراً با گروهی از زنان تحصیل کرده و موفق که به « جامعهٔ زنان دانشگاهی ایالات متحده» تعلق دارند صحبت کردم. رویکرد این جلسه بر سر

موضوع موانعی بود که در سر راه موفقیت و دستاوردهای این زنان قرار داشت.

سر و صدا کر کننده بود. اینجا من هستم که در میان صدها زن موفق از همه سنین و نژادها محاصره شده‌ام. چرا ما آن‌ها را مطالعه نمی‌کنیم؟

بطور آشکار می‌توان چنین کاری کرد در صورتی که آن‌ها تنبل و ترسو نباشند.

باید در برابر دام‌های عشقی، قانونی وجود داشته باشد

متأسفانه، هنگامی که یک زن جرأت نمی‌کند که رؤیایی را در سر بپروراند و هدفی داشته باشد، احساس معنا در زندگی بطور عمده از تکیهٔ بیش از حد بر روابط با یک مرد و یا داشتن فرزند حاصل می‌شود. در اکثر موارد داشتن فرزند برای تضمین بقای رابطه با مرد مورد استفاده قرار می‌گیرد. شاید تکان دهنده (و ناشاد) ترین مورد، جنیفر بیست و دو ساله اهل گلندیل باشد.

جنیفر با اندوه گفت که مدت دو سال با نامزد خود بوده است، حالا او باردار شده بود، اما هنگامی که ماجرا را به پدرش گفت، پدر خشمگین شد و از او خواست سقط جنین کند. او از این ناراحت بود که روابط او با نامزدش زیر و رو و واژگون شود، این که مرد او از بابت بچه خیلی ناراحت شده و پریشان گردید...

جنیفر به این خاطر تماس گرفته بود که از نامزد خود عصبانی بود!

دکتر لورا: آیا شما از روش‌های ضد بارداری استفاده می‌کردید؟

جنیفر: خوب، من قرص می‌خوردم، اما آن را کنار گذاشتم، زیرا تصمیم گرفته بودم.....

دکتر لورا: ... تصمیم گرفته بودی که باردار شوی؟

جنیفر: خو...ب...بله. او می‌خواست قبل از ازدواج رسمی به تحصیل ادامه دهد و شغل خوبی بدست بیاورد و من تصمیم نداشتم پنج سال دیگر صبر کنم.

دکتر لورا: نمی‌توانم این را باور کنم، جنیفر. آیا به این نتیجه رسیدی که چنین کار وحشتناکی بکنی؟

جنیفر: خوب... بله... اما...

دکتر لورا: « اما» را فراموش کن! وقتی تو یکطرفه تصمیم گرفتی به او کلک بزنی- حتی اگر فکر می‌کردی عشقی در میان نیست- او این حق را دارد که به تو

اعتماد نداشته باشد و نتواند احساسی نسبت به تو داشته باشد.

جنیفر: اما من چگونه می‌توانم با خودم و بچه به تنهایی خوشبخت شوم؟

اگر به این نتیجه رسیده بودی که آمادگی مادر شدن را نداری و او هم مایل نیست پدر شود، نباید چین کاری می‌کردی. باید هنگامی بچه‌دار شد که یک زوج که همدیگر را دوست دارند واقعاً آن را بخواهند، برای ورود او به زندگی‌شان آمادگی داشته باشند و بتوانند از او مراقبت کنند.

جنیفر: نمی‌دانم چکار باید بکنم که امور بهتر شوند...

دکتر لورا: اما باید نشانهٔ بلوغ از خود نشان دهید و مسئولیت کاری را که کرده‌اید بر عهده بگیرید. و باید این را بدانید که باید زندگی را که خودتان ساخته‌اید تا به آخر دنبال کنید.

منظور از همسر بودن، یا مادر بودن این نیست. حالا شما باردار هستید، بنابراین باید تصمیم مهمی بگیرید و این که از او عصبانی باشید که چرا « شما را همراهی» نمی‌کند شیوهٔ مناسب تفکر برای شما نیست.

دکتر لورا: اساس ازدواج یا هر رابطه صمیمانه، حقیقت است؛ به ویژه در مورد نقاط ضعف و آسیب پذیری‌ها. اگر می‌خواهی نظر او را تغییر دهی، اول به او بگو که از صمیم قلب متأسف هستی. سپس به طرزی مسئولانه با او- و با خودت- صادق باش. ترس‌های خود را بپذیر و آن‌ها را به جایی که به آن تعلق دارند ببر، یعنی نزد یک مشاور. نمی‌توانی به بازی نداشتن هویت با خودت ادامه دهی. این ترس‌ها چیزهایی هستند که می‌توانی دربارهٔ آن‌ها صحبت کنی، بقا و رشد خود را می‌توانی از آن‌ها بدست بیاوری. و بخاطر داشته باش جنیفر، با نامزدت اصلاً آینده‌ای نخواهی داشت- مگر این که با حقیقت شروع کنی!

نمی‌توانی چیزی را که نداری با کسی سهیم شوی؛ و این بار مسئولیت را دو برابر می‌کند.

در حقیقت، اگر نامزد جنیفر تلفن کرده و او را بخاطر بارداری ملامت می‌کرد و اینکه با خطای خود برنامه زندگی او را برهم زده است (و تماس‌های بسیاری از این نوع از طرف مردها داشته‌ام)، به او می‌گفتم که صرف نظر از این که قرص‌ها با

شکست مواجه شده یا جنیفر در مصرف آن دچار خطا شده است، او مسئول خود است! برنامه‌های زندگی او حالا باید پدر بودن را نیز شامل شود. هنگامی که بزرگسالان از نظر جنسی فعال هستند باید مسئولیت خطرات و عواقب آن را نیز بپذیرند.

من عمداً این مسئولیت‌پذیری مشترک را با جنیفر در میان نگذاشتم زیرا می‌خواستم او را متوجه مسئولیت‌های خودش بکنم. می‌خواستم به او فشار بیاورم و شنوندگان را با ترس‌های شخصی او در مورد زندگی و استقلال آشنا کنم و به همه نشان دهم که همهٔ تصمیمات و اقدامات عمدی برای وادار کردن مردها به مراقبت از آن‌ها خلاف‌وجدان، نامردی و فریب‌کارانه، خودخواهانه و مخرب است. پایان داستان.

در فصول آینده در مورد این کارهای وحشتناک بیشتر می‌خوانید، اما این تنها یکی از راههای احمقانه‌ای است که زن‌ها بوسیله آن زندگی خود را بهم می‌ریزند.

وسواس و شهادت (کار رایگان اجتماعی) کارهایی ناموثر بر علیه استقلال زنان است.

آیا در مورد وزن، وضعیت اندام و کم پشتی موهایتان وسواس دارید؟ اگر این‌ها طور دیگری بودند مورد عشق واقع می‌شدید؟

سیلویا مشکل واقعی جسمانی داشت: ریزش موی مردانه در یک زن. او خود از این مشکل نادر پزشکی آگاه بود و با کمک یک پزشک سعی در کنترل آن داشت.

به طرزی قابل درک، او از ظاهر خود ناراحت بود، اما میزان توجه او به این مشکل در حد وسواس بود: خواندن، خرید کردن، کوشش، نگرانی و مصرف داروها و غیره.

از او پرسیدم آیا بیشترین نگرانی او در رابطه با موهاست.

سیلویا پذیرفت « در پنج سال گذشته سعی می‌کردم به مدرسه بروم اما همیشه با این مشکل دست به گریبان بودم. من هم کار می‌کنم و هم به مدرسه می‌روم و این کار دشواری است. درس من هم دشوار است: گزارش دادگاه. گاهی نمی‌توانم تمرکز کنم؛ به هر حال بر من سخت می‌گذرد.»

من توضیح دادم که هنگامی که امور دشوار، پر استرس، ترسناک هستند ساده‌تر این است که چیزی برای نگرانی پیدا کنی تا این که کارت را انجام دهی. او تعجب

نکرد. هر دانشجوی کالج با این احساس و بازی طفره رفتن و حواس پرتی آشناست.
به او گفتم « هنگامی که استرس داری، دچار وسواس می‌شوی.» همچنین به او پیشنهاد کردم با ناراحتی از این که باید سخت کار کند و احساس متفاوت بودن بجنگد. به او پیشنهاد کردم که در نگرش خود مثبت‌تر باشد و لذات بیشتری در زندگی بیابد.
بطور آشکار، وسواس نسبت به نقص و کامل نبودن می‌تواند شخص را وادار به دست کم گرفتن خود کند. و درست مانند آب که سطح خود را جستجو می‌کند، در مردها و زن‌ها نیز ارزیابی خود هم سطح است. به نظر نمی‌رسد که این امری بدیهی شناخته شده باشد.

گروه‌هایی از زن‌ها هستند که با مردان الکلی یا معتاد، مردانی که بلوغ فکر ندارند و غیر مسئول هستند، و یا مردانی که از اعتماد آن‌ها از نظر احساسی و جنسی سوء استفاده می‌کنند و مردانی که وفادار و حامی آن‌ها نیستند زندگی می‌کنند.
بطور کلی، از همان ابتدای امر می‌توانید این واقعیات را در روابط ببینید- و این دریافت دامی است که شما را به درون می‌کشاند نه این که به شما هشدار دهد تا در پی یافتن مأمنی باشید.
با ادامهٔ رابطه، شما- بدور از ترس و انکار نفس- از طریق تغییر دادن خواسته یا نیاز دیگری، در پیشرفت خود راهی میان‌بر بسوی «هدف» خود باز می‌کنید. جاذبه در این است – این که شخص به علت وابستگی به مراقبت شما « با شما بماند». میان وابستگی او و «مأموریت» شما، دارای هویت و احساس امنیت می‌شوید که هر اندازه نامتوازن باشد، اما در واقع شما را به بردگی غیرجنسی می‌کشاند.

هنگامی که زندگی خود را وقف « یافتن خود کنید»، احتمالاً خود را نخواهید یافت.

بازهم یکی از راههای کشمکش با هدف و هویت این است که سر خود را در برف کنید، فرار کنید و با متوجه کردن تمام مسئولیت خود به هدفی- با هر شکلی- طفره بروید! وضعیت سیبلا - زن سی ساله‌ای که از سانتا مونیکا با من تماس گرفت - به همین نحو بود.
سیبلا می‌کوشید برای رفتن به آلمان - که در آنجا با نامزد خود زندگی می‌کرد و

در سمینار فلسفی - روحی شرکت می‌کرد - یا ماندن در کالیفرنیا و بدست آوردن یک شغل تصمیم بگیرد. تنها نکته این بود که او در مورد شغلی که می‌خواست بدست بیاورد چیزی نداشت. او به من گفت که احساس می‌کند هرگز چیزی به دست نیاورده است، علیرغم این حقیقت که در سراسر زندگی‌اش به او گفته شده بود که قابلیت‌های زیادی دارد....

دکتر لورا: آه، کاملاً ترسیده‌ای؟ از این ترسیده‌ای که باید سرانجام این قابلیت‌ها را به آزمایش بگذاری؟

سیبلا: اوه، مسخره است... من از شکست نمی‌ترسم- یا حد اقل فکر می‌کنم که نمی‌ترسم.

دکتر لورا: پس تو تنها کسی بر روی کرهٔ زمین هستی که نیست. این یک دروغ است سیبلا، اما دروغ قشنگی است. و من به شما می‌گویم یکی از کارهایی که انواع زنان که در چنین مخمصه‌ای گرفتار شده‌اند می‌کنند این است که بروند و با نامزد یا مردی زندگی کنند که « کار خودشان» را می‌کنند و در نهایت باید برای جلب توجه با « کارهای آن‌ها» رقابت کنند. تو تنها داری وقت تلف می‌کنی، وقت تلف می‌کنی، وقت تلف می‌کنی.

سیبلا: خوب، بله... و به این دلیل است که من تحقیقات روحی زیادی انجام داده‌ام، اما فکر می‌کنم هنوز هدف واقعی زندگی را نمی‌دانم.

دکتر لورا: شما هر روز هدف تعیین می‌کنید. هنگامی که به صورت شیرین پسرم نگاه می‌کنم هدف زندگی را احساس می‌کنم. هنگامی هدف زندگی را احساس می‌کنم که گوشی تلفن را برمی‌دارم و با شخص دیگری گفتگو می‌کنم و احساس می‌کنم گفتگوی ما به شخص مخاطب یا یکی از شنونده‌ها کمک خواهد کرد. شاید هدف زندگی لحظه به لحظه جعل و ساخته شود. اگر می‌خواهی تا یافتن چیزی «بزرگتر از این» صبر کنی و کاری انجام ندهی، پس این نظر رایج دهه شصت را تکرار می‌کنی که « تا خودم را پیدا نکنم، نمی‌توانم کاری بکنم.» و عزیز من، آن هیچ چیزی که عرضه نمی‌کنی، انجام نمی‌دهی و ایجا نمی‌کنی، خودت هستی.

سیبلا: بلی، دقیقاً!

دکتر لورا: این دوری گزیدن از زندگی است. زندگی تصویر متعادل و کامل برای یک شخص نیست. بلکه این است که برای هر روز چیزی ایجاد کنید، بهترین چیزی که می‌توانید ایجاد کنید.

سیبلا: و با این وجود بسیاری از مردم با هدفی در ذهن یا چیزی در قلبشان زندگی را ادامه می‌دهند.

دکتر لورا: من فکر می‌کنم بسیاری از مردم در حالی زندگی را می‌گذرانند که می‌خواهند دریابند هر روز چگونه به بقای خود ادامه دهند. یک هدف؟ بنا کردن تاج محل. یک هدف؟ کمک کردن به شخص دیگر. یک هدف؟ یادگیری یک چیز تازه، مهیج و پس از آن سرگردانی برای یافتن کاربردی ویژه برای آن.

سیبلا: و به این ترتیب فکر می‌کنید موضوع غلبه کردن بر ترس است؟ یعنی من وقتم را تلف می‌کنم؟

دکتر لورا: دقیقاً همینطور است! سیبلا، شما باید کاری انجام دهید. من نمی‌گویم این کار رؤیای بزرگ زندگی‌ات باشد و جایزهٔ نوبل را نصیب تو کند. اما باید به تو این احساس را بدهد که مالک خودت هستی. تعهد نسبت به یک چیز- این است عصارهٔ خود شناسی. در حال حاضر شما خود شناسی نمی‌کنید، شما به ترس‌های ناشی از قضاوت منفی و شکست‌ها چسبیده‌ای، همهٔ این‌ها در پشت «جستجوی خرد ناب» پنهان شده‌اند.

دست بردار. کاری بکن.

سیبلا: و از امکان هر چیز دیگری که یافته یا انجام داده‌ام دست بردارم؟

عزیزم، هر کاری که بکنی یعنی در همان لحظه کار دیگری نکرده‌ای. اما معنی آن این است که در زندگی یک لحظهٔ تا حدی عمیق داشته‌ای، که در آن معنایی جستجو کرده‌ای. تا وقتی که اینجا با تو هستم، مسلم است که دوچرخه سواری نمی‌کنم- باید از دوچرخه سواری دست بردارم تا بتوانم با تو باشم.

سیبلا: بلی، برای من هم همینطور است. متشکرم.

امیدوارم توانسته باشم به سیبلا کمک کنم بفهمد که اگر هویت به انجام دادن یک کار ویژه بستگی دارد، پس این کار ویژه می‌تواند هر کاری باشد. هنگامی که

هویت از فعالیت ناشی می‌شود، نوع فعالیت یک امر درجهٔ دوم است. پختن نان به اندازهٔ کاشتن گل، به اندازهٔ عمل جراحی قلب و به اندازهٔ آموزش خواندن و نوشتن به یک کودک عظیم و با شکوه است.

جنبهٔ معنوی داستان این است که برای یافتن بهترین کاری که می‌توانیم بکنیم - یک کار برجسته که شما را به فردی ویژه تبدیل کند- میخکوب نشویم. این روند کار کردن است، تعهد و مسئولیت نسبت به چیزی است که تفاوتی ایجاد کند و که شما را از خودتان و از زندگی راضی کند.

به همین شیوه می‌توان چنین اندیشید که پای بند بودن به یک مرد، در حالی که شاید مرد دیگری بهتر باشد، نیز ایجاد ترس می‌کند. این شیوهٔ تفکر یک شخص دارای آمادگی، راضی از زندگی و توانا در پذیرش مسئولیت نیست. بلکه تفکر زنی است که در انتظار معجزه‌ای شفابخش است که این احساس را برای او به ارمغان بیاورد که فردی با ارزش است، مانند یک زن واقعی. در مورد بسیاری از زنان هم عصر ما انتظار معجزه بصورت یک ازدواج و مادر شدن نابهنگام، نامناسب و برنامه‌ریزی نشده ادامه می‌یابد.

راه فرار زن‌ها: سریعترین راه یعنی به کنجی پناه بردن

اگرچه همیشه از زن بودن خود آگاه هستم، اما هیچ وقت دیگری آن را به اندازهٔ زمان بارداری احساس نکرده‌ام. تصور کنید، در درون بدن خود یک زندگی دیگر دارید؛ قادر هستید یک زندگی تازه را ایجاد کنید، از آن مراقبت نمایید و بارورش می‌کنید. چه کار ویژه و شگفت انگیزی از این بالاتر!

خوب، حتی چیزهای زیبایی مانند ازدواج و مادر بودن، زمان و مکان مناسب و هدف و معنی خاص خود را دارند. مشکل اینجاست که بسیاری از زن‌ها می‌خواهند اینجا خود را پنهان کنند.

درست روز بعد، یک خانم جوان که تازه پا به سی سالگی گذاشته و دارای سه فرزند چهارده تا سه ساله است در مورد زندگی خانوادگی پیشین خود صحبت می‌کرد؛

او و خواهرش هرگز تشویق نشده بودند و نمی‌بایست در مورد زندگی و رؤیاهای شخصی خود فکر کنند. او برای توصیف تلخی زندگی عبارتی را بکار می‌برد: « پس، من راه فرار زنانه را پیش گرفتم و در همان دوران دبیرستان ازدواج کردم و دارای فرزندانی شدم.»

در سی و اند سالگی، سرانجام آماده است تا « نسبت به دنیا مسئولیت بپذیرد»، خانواده‌ای که او خیلی زود و به دلایل نادرست تشکیل داد او را محدود می‌کند.

برخی زن‌ها کمی خوش شانس‌تر هستند. آن‌ها با مردی زندگی می‌کنند که نمی‌خواهد خلاقیت آن‌ها را مانع شود و خفه کند.

کارول سی و یک ساله، که از هالیوود تماس می‌گرفت، نمونهٔ بیچارگی است. او بدنبال نامزدش از بوستون به لوس‌آنجلس آمده بود؛ در لوس‌آنجلس کارول سعی می‌کرد کاری در صنعت موسیقی انجام دهد. پس از گذشت دو ماه او نتوانست شغلی بدست بیاورد، اتوموبیل، دوست، خانواده و پولی نداشت. او از وضعیت خود متنفّر بود. کارول پذیرفت بدون هیچ مسئولیتی در قبال نامزدش محل خود را تغییر دهد؛ نامزد او به فکر ازدواج و تشکیل خانواده نبود مگر این که به اهداف حرفه‌ای خود دست یابد. او از این که نامزدش به او امکان دستیابی به راه فرار زنانه را نداده بود، از او خشمگین و نسبت به او ناامید شده بود.

هنگامی که به کارول گفتم که نامزدش حق دارد و این تویی که باید تفکر خودت را اصلاح کنی، اشک‌ها، دردها و ترس‌هایش اجازه ندادند که بار اول حرف مرا بفهمد.

اوضاع هنگامی تغییر کرد که از او پرسیدم « رؤیای» او چیست. ابتدا، داشتن رؤیا را انکار کرد. سپس در حالی که می‌گریست گفت: «این که ازدواج کنم و بچه‌دار شوم.»

هنگامی که از او پرسیدم تصمیم دارد تا آن هنگام چکار کند، به سرعت پاسخ داد: « هیچی، فکر می‌کنم... نه، هیچی.»

او گفت که هرگز رؤیا یا هدفی نداشته است. شک دارم که حقیقت داشته باشد، اما باور می‌کنم که کاملاً وحشت زده است.

توصیه من به کارول این بود که به بوستون بازگردد و به تحصیل ادامه دهد. به او گفتم که یک ویرگول در جملهٔ زندگی نامزدش است، در حالی که نامزدش برای او همهٔ متن است! نشانهٔ عدم تعادل احساسی تقریباً همیشه قالبی برای یک فاجعه است.

هنگامی که برای تغییر آماده‌اید، تغییر را صدا بزنید

حدود شش ماه پس از این تماس هنگامی که برای یک برنامه تلویزیونی آماده می‌شدم، با مرد جوانی که روی صحنه کار می‌کرد آشنا شدم. در حالی که با شادمانی دست مرا می‌فشرد، گفت: «شما دکتر لورا هستید؟ نامزد من حدود شش ماه پیش از بوستون با شما تماس گرفت.»

بلافاصله نامزد این مرد را بخاطر آوردم! او کارول بود.

ادامه داد « میدانید، شما حرف‌هایی را به او گفتید که من بارها به او گفته بودم. او فقط به شما گوش کرد! من از دست او راحت شدم.»

او داوطلبانه پذیرفت که اگر چه واقعاً به کارول اهمیت می‌داد، اما کارول برایش مانعی شده بود. « سعی می‌کردم کارم را انجام دهم و به هدف‌هایم برسم و او می‌خواست فقط به او توجه کنم!»

او ادامه داد « می‌دانم خوشحال می‌شوی بشنوی که او به خانه برگشت و به مدرسه رفت. می‌خواهم از طرف هر دوی ما از شما تشکر کنم. زنده باد! آفرین!»

ازدواج و مادر بودن تنها برای بزرگسالان است

این حقیقت دارد که مردان خوب یک زن کامل می‌خواهند- نه زنی که دم در به آن‌ها خوشامد گوید و آن‌ها را لای زرورق بپیچد (و هر روز قربان صدقه‌اش برود) بلکه موجودی انسانی و خودآگاه که می‌خواهد- نه از روی نیاز- با او باشد و همدم، عاشق، دوست و شریک در زندگی‌اش باشد.

یکی از بیماران زن شکایت می‌کرد که مردها این امتیاز را ندارند که به آسانی از ترس از شکست فرار کنند- آن‌ها باید کاری بکنند (خوب، من حدس می‌زنم آن‌ها می‌توانند « مرد بمانند»)، در حالی که زن‌ها به ویژگی زیستی خود پناه می‌برند:

بچه‌دار شدن.

اگر کوشش کرده بودم که پسرم را به تنها هدف زندگی تبدیل کنم، احتمالاً از نظر روانی او را تخریب می‌کردم زیرا او را تحت فشار قرار می‌دادم که رؤیاهای زندگی مرا ارضاء کند یا چنان خود را نشان دهد که انعکاسی از هویت من شود. این امر در مورد زندگی زناشویی من صدق می‌کند، که با آسایش و لذت همراه است- نه این که بیانگر وسواس یا نیازهای عصبی‌گونهٔ من باشد.

یک اَبَر زن نباشید- تنها یک زن برتر باشید

بعنوان یک فرد، یک زن، کار شما این است که بدانید می‌توانید رؤیا داشته باشید، اهدافی برای خود تعیین کنید، هویتی بنا کنید، شهامت داشته باشید و نسبت به جهان پیرامون خود متعهد باشید. در انجام این کار، نقش فعال‌تری در زندگی خود خواهید داشت، به نحوی که افراد مرتبط با شما- دوستان، همسر، کودکان- به عوض این که مسئول رشد شما باشند، در آن سهیم خواهند شد. احساسی برتر خواهید داشت. و شاید برای اولین بار- به عوض احساس کودکانه یا دخترانه- بیشتر زن بودن خود را احساس خواهید کرد.

هنگام انجام چنین کاری، احساسی شگفت انگیز خواهید داشت

دکتر لورا،

یکسال و نیم پیش شما به من کمک کردید آنچه را از پیش می‌دانستم، ببینم؛ و من روابط بد خود را با یک مرد برهم زدم. همچنین به مشاور مراجعه کردم، او نیز به من کمک کرد انتخاب‌های بهتری بکنم. حالا با مردی مهربان، دلسوز و خوب نامزد شده‌ام (بیشتر از یکسال است) و ما یک رابطهٔ واقعی داریم- از نظر بده بستان‌ها و توافقی که بین ما هست و برای یک دوستی نیرومند ضروری بوده و پایه‌ای خوب برای آینده است.

خیلی از شما متشکرم!

هم‌چنین شغلی به دست آورده‌ام و برای آینده‌ام تصمیم می‌گیرم و آینده را به

« کاری که او می‌کند» متکی نکرده‌ام.

کیتی شما

نامه‌هایی مانند این نامه نه تنها مرا نسبت به کاری که می‌کنم بیشتر علاقمند می‌کند بلکه مرا متوجه این حقیقت می‌کند که زنان بسیاری آمادهٔ تغییر هستند. آن‌ها برای شروع تنها به یک تلنگر نیاز دارند!

شجاعت فردی به شما آزادی انتخاب می‌دهد

حالا، جمع‌بندی کنیم: هنگامی که شجاعت و موفقیت فردی را بعنوان بخشی از هویت زنانهٔ خود انتخاب می‌کنید، دیگر چنین چیزهایی نمی‌شنوم: « من می‌دانم او دروغ می‌گوید (فریبم می‌دهد، پنهان‌کاری می‌کند..)- اما من سی و نه سال سن دارم. اگر فرد مناسب دیگری پیدا نکنم چه می‌شود؟»

یا « می‌دانم او با من و بچه‌ها بد رفتاری می‌کند. اما من از این که تنها بمانم می‌ترسم.»

یا « می‌دانم که باید او را ترک کنم (یا یک رفتار شدید دیگر)؛ اما آسایش خود را از دست خواهم داد. این احساس را دوست ندارم. بنابراین با او کنار می‌آیم (تسلیم می‌شوم).»

یا بسیاری دام‌های دیگر که زنان در آن می‌افتند زیرا اهمیتی به خود نمی‌دهند و تمرین ثبات و استحکام نکرده‌اند. فصول آینده به این مسایل می‌پردازند.

پس، بخوانید و بیاموزید- و خود را برای چالش آماده کنید.

فصل دوم

روابط عشقی احمقانه

« من سرانجام کسی را یافتم که با او پیوند برقرار کنم» و سایر نظریات احمقانه دربارهٔ روابط عاشقانه

مشکلاتی که تماس گیرنده‌های برنامهٔ رادیویی من مطرح می‌کنند می‌توانند مرا غمگین، ناامید، و حتی آشفته کنند. اما در تجربهٔ ۱۵ سالهٔ مشاورهٔ رادیویی و غیر رادیویی، به ندرت این مشکلات موجب شگفت زدگی من می‌شوند.

ابتدای کارم از تماس‌های ویژهٔ شنبه شب‌ها شگفت زده نمی‌شدم... اما بعد...

او یک بوقلمون کامل است، اما چرا تماس نگرفته است؟

کریستین یک زن نیرومند و مثبت به نظر می‌رسید، او خود را چنین توصیف کرد « اولین قرار من در جهنم بود» طوری سخن می‌گفت گویی دو دوست هستیم که چیزی از یکدیگر پنهان نمی‌کنیم « باورت نمی‌شود بعد چه بلایی بر سر من آمد.»

او به من گفت که با دوستش به میهمانی رفته است اما صحبت با یک مرد ویژه را آغاز کرد، مرد از او خواست که برای صحبت کردن به جای دیگری بروند. او اعتراف کرد که راه خودش را رفته و دوست خود را فراموش کرده است (این نوع رفتار واقعاً به یک فصل ویژه نیاز دارد) و با شخصی که تازه با او آشنا شده بود به یک کافی

شاپ بیست و چهار ساعته رفته است.

شرح بقیهٔ ماجرا بیشتر به یک کمدی دربارهٔ بدترین قرار کورکورانه شباهت داشت. مرد همراه او بدون این که از او اجازه بگیرد یا حتی ناراحت شدن از دود سیگار را جویا شود، شروع به سیگار کشیدن کرد. سیگار کشیدن او کریستین را ناراحت نکرد و کریستین این را به او گفت. بدون صحبت با کریستین و این که بپرسد آیا گرسنه است، برای هر دو قهوه سفارش داد. او نه تنها تمام مدت دربارهٔ خودش صحبت می‌کرد، حتی چند شیرین‌کاری هم نمایش داد که احساس بدی به کریستین داد و او آرزو کرد کاش زمین دهان باز می‌کرد و او را می‌بلعید؛ سپس او به تجوم بعنوان فلسفهٔ زندگی‌اش داد سخن سرداد. او هرگز از کریستین چیزی نپرسید گویی علاقه‌ای نداشت در مورد او چیزی بداند.

همچنان که کریستین در مورد آن روز غروب صحبت می‌کرد، من و او دربارهٔ خودخواهی‌ها و عدم ظرافت این قرار عاشقانه جوک می‌گفتیم. در این لحظه متوجه شدم که او می‌خواهد شواهدی عرضه کند که یافتن یک مرد خوب تا چه حد می‌تواند دشوار باشد؛ یا شاید در مورد دک کردن چنین مرد خودخواه و خودمحوری بحث می‌کرد، زیرا زن‌ها تمایل دارند با نشان دادن این که خوب هستند، بیش از اندازه مورد توجه قرار گیرند.

من اشتباه می‌کردم. خیلی در اشتباه بودم.

زیرا هنگامی که از او پرسیدم چرا با من تماس گرفته است، صدایش تغییر کرد و از یک دختر مثبت خوب به یک دختر شکست خوردهٔ ناامید تبدیل شد.

او اعتراف کرد « نمی‌دانم، شاید در مورد سیگار کشیدن چیزی نباید می‌گفتم. او تا آن شب هرگز با من تماس نگرفته بود. او شماره تلفن مرا گرفته بود اما تماس نمی‌گرفت. می‌دانم کجا کار می‌کند. شاید من باید به او تلفن بزنم؟»

آیا کریستین شوخی می‌کرد؟

فکر نمی‌کنم!

قرار عاشقانه باید در رابطه با انتخاب کردن باشد، نه انتخاب شدن

در بازی قرار عاشقانه، بسیاری از زن‌ها مانند کریستین بیشتر مانند گداها رفتار

می‌کنند نه کسی که انتخابگر است. برای آن‌ها یک قرار یعنی امید به این که مورد پسند و انتخاب قرار گیرند، نه این که آن را فرصتی برای انتخاب کردن بدانند. بعنوان نمونه:

آنت بیست و چهار ساله از لوس‌آنجلس تماس گرفته بود تا از تمایل خود در انتخاب « مرد نامناسب» شکایت کند- که در حال حاضر جوانی بیست و یک ساله است. او می‌پرسد « آیا این زننده نیست؟» و هنگامی که می‌پرسم منظورش از زننده چیست، پاسخ کامل او چنین است « نا مناسب» و توضیح می‌دهد « مشکل تنها سن من نیست، بلکه موقعیت اجتماعی من است. من یک پسر هفت ساله دارم که مرا بیشتر از ظاهر و سنی که دارم مسن جلوه می‌دهد.» تصدیق کردم که نظر خوبی است و سپس به گفتگو ادامه دادیم.

همراه او برو، اما در گرداب گرفتار می‌شوی

چیزی که به آنت گفتم برای بسیاری از شما صادق است. تمایل همهٔ ما این است که اگر ببینیم مورد توجه کسی (بخوانید هر کسی) قرار گرفته‌ایم، احساس آسودگی فراوان کرده و برانگیخته می‌شویم- زیرا تنها هستیم یا شیفته هستیم و می‌خواهیم شیفتگی را به صحنهٔ ظهور برسانیم. بنابراین در حقیقت بدون این که انتخابی کرده باشیم همراه آن مرد می‌رویم. آیا اینجا تفاوت تعیین کننده را می‌بینید؟ پذیرش بدون برو برگرد و بدون بحث یک شخص موجود به هیچ عنوان به معنای انتخاب نیست.

من این تفاوت اساسی را برای آنت شرح دادم و تأکید کردم آن‌چه او باید بکند این است که کمی در این باره فکر کند که آیا در این زمان ویژه از زندگی و در این موقعیت چه می‌خواهد و به چه چیزی نیاز دارد. اگر، آنطور که به نظر من می‌رسد، او تمایل دارد که عضوی از یک خانواده باشد و انرژی خود را به عوض زندگی اجتماعی، به پسرش اختصاص دهد، باید آماده باشد مانند بسیاری از ما که در چنین موقعیت احساسی قرار گرفته‌ایم، تنهایی را تحمل کند.

عرق ریختن به وقت سختی

در ایام سختی چکار می‌کنیم؟ با خودباوری کافی و اشتغال کافی و رشد کردن

کافی است که می‌توانیم ناراحتی موجود میان زمان حاضر و پیروزی بعدی را تحمل کنیم. همانطور که گفته‌ام، هیچ چیزی را بدون زحمت و درد نمی‌توان بدست آورد- چه از نظر احساسی و چه در زمینهٔ کار جسمانی. چرا نتوانیم از تنهایی عبور کرده و در نتیجهٔ آن شخصی نیرومندتر شویم؟ چرا نتوانیم قلب و ذهن خود را پر کنیم و ادامهٔ روابط با یک مرد را بعنوان جایگزینی برای ارضای واقعی خود، متوقف سازیم؟

مرگ بر قصه‌های جن و پری

خوشبختانه هیچ یک از ما سیندرلا نیستیم- که اتفاقاً نمونهٔ بزرگ زنی است که در انتظار مردی نشسته است تا از راه برسد و مشکلات او را حل کند. غم انگیز است که ما زن‌ها با باور این داستان‌های افسانه‌ای رشد کنیم و هنگامی که می‌بینیم که داستان‌ها هیچ همگونی با زندگی واقعی ندارند، درهم بشکنیم. در دنیای واقعی، باید به خودمان توجه کنیم و رشد شخصی خود را مورد توجه قرار دهیم. آنگاه قادر خواهیم بود که بایستیم و منتظر باشیم تا با مردی برخورد کنیم که هم فردی ویژه است و بقول آنت هم « مناسب» است.

اجتناب از راه بازنده

کدام احساس آگاهی ده شما را متوجه می‌کند که با یک مرد «نامناسب» در مسیر باخت گام برمی‌دارید؟ چون دیگر تنها نیستید راحت هستید، و این احساس خوشایند را دارید که او شما را انتخاب کرده و هنگامی که از نظرتان دور می‌شود گرفتار ترس می‌شوید. پذیرفتن برخی احساسات دشوار است زیرا بر آگاهی می‌افزایند و ترس‌های ما را از زندگی، بزرگسالی، مسئولیت و استقلال برملا می‌سازند. در هر صورت، چنین ترس‌هایی عادی و طبیعی هستند. هر کسی تا حدودی در زندگی این ترس‌ها را تجربه کرده است. اما بخاطر داشته باشید که کیفیت، رضایت و معنی را که از زندگی خود احساس می‌کنید به طرز برخورد شما با این ترس‌ها بستگی دارد. استفاده از روابط بد برای پنهان کردن این ترس‌ها راهی مطمئن برای کاهش دادن ارزش خود است.

این نوع تفکر توسط یکی از بیماران من « راه فرار زن‌ها» نامیده شد؛ که همانطور

که گفتم ابزار اجتماعی پذیرفته شده‌ای برای اجتناب از تبدیل شدن به یک فرد- از طریق وابستگی- است.

می‌توانید از خودتان فرار کنید، اما نمی‌توانید پنهان شوید

هنگامی که کریستین بیست و دو ساله با من تماس گرفت، مورد خوبی برای مطالعهٔ ترس و هیستری بود که به مدت چهار سال با همسر خود بصورت اشتباهی غیر قابل جبران بعمل درآورده بود. مشکل او هنگامی آغاز شد که شوهرش- که او « بهترین دوست» می‌نامید- به او گفت که می‌خواهد در تعطیلات بهاری با مردهای مجرد به مسافرت برود و او را در تنهایی بگذارد (یا به گفتهٔ خودش او را فریب دهد).

در نتیجه آن‌ها شام را در منزل یکی از دوستان شوهرش به اتفاق مردان دیگری که قرار بود با آن‌ها به مسافرت برود، صرف کردند. او می‌گوید « نوشیدنی زیادی خوردم و از خودم یک احمق ساختم». چیزی که او با عبارات ناروشن گفت این بود که اگر قرار بود شوهرش در هر کاری که می‌کند او را از قلم بیندازد، بهتر این بود که از او جدا شود. او گفت « اما ببین چکار کردم؛ من کاملاً ناامید شده بودم و شروع به گریه می‌کردم. خود را در یک دام انداخته بودم و نمی‌دانم چگونه از آن خارج شوم.»

وابستگی به معنای صمیمیت و نزدیکی نیست

ابتدا پیشنهاد کردم که کریستین آرام بگیرد، سپس برای او توضیح دادم که هر کسی در یک زمانی بازنده می‌شود. اما مهم این است که بدانیم چرا می‌بازیم. و چنین به نظرم رسید که اعتراض انفجاری کریستین راه فرار زنانه است و او می‌خواهد اصرار کند که ضمیمه‌ای از شوهرش باشد. انتظار این که یک مرد- حتی شوهر- زندگی شما را سر و سامان دهد، انتظاری غیر واقع بینانه و در حقیقت غیر منصفانه است، زیرا این امر وظیفهٔ او نیست. مردها شریک زندگی ما هستند، اما زندگی ما نیستند. مشکل داشتن انتظارات زیاد نیست؛ بلکه داشتن انتظارات بسیار کم از خود است.

غلبه بر ترس، راهی است بسوی دنیای واقعی

توصیه‌ای که به کریستین کردم، توصیه‌ای بود که به همهٔ زن‌ها می‌کنم- مانند شرکت در کلاس یا انجام فعالیت اجتماعی- و این احساس را ایجاد می‌کند که زندگی او هدفی دارد که خارج از خود او است. با انجام این فعالیت‌ها، کشف می‌کنید که ترسی از زندگی ندارید، زیرا از این که در زندگی جایگاه ویژه‌ای برای خود بنا کرده‌اید به هیجان می‌آیید. آیا این وضعیت را بر چنان وابستگی که در آن تنها فکر تنهایی ترس را به جانتان می‌ریزد، ترجیح نمی‌دهید؟

به کریستین پیشنهاد کردم که یک راه خوب برای اینکه خودش کسی باشد این است که به شوهرش بگوید که این رویداد او را به فکر انداخته است که برای استقلال خود بطور جدی فکر کند؛ سپس با احترام و صادقانه به او بگوید آرزو می‌کند هنگامی که او نیست، اوقات خوشی را بگذراند.

کریستین خوش شانس بود که با موضوع وابستگی به مرد در سن بیست و دو سالگی روبرو می‌شود، نه در سن چهل و هفت سالگی. در حقیقت، او در مرز انجام یک کار ویژه و در سنی بود که سال‌های خلاقی را پیش رو داشت تا احساسات خود را جستجو کند و آن‌ها را در لوح جهانی حک کند.

ترس از ناشناخته، نشانهٔ بزرگی شروع چیزها است

مردمی را که در واگن‌های سر پوشیده به غرب می‌رفتند تصور کنید. آن‌ها ترس داشتند. اولین فضانوردی را که بر ماه گام گذاشت مجسم کنید. ممکن است این پیشگامان قهرمان باشند، اما تضمین می‌کنم که همهٔ آن‌ها ترسی مشترک از ناشناخته داشته‌اند. اما ترس آن‌ها را از دست زدن به عمل باز نداشت. بارها گفته‌ام، همهٔ تغییرات ترس ایجاد می‌کنند، اما تنها راه پیشرفت تغییر است. شاید این کمک کند که ترس‌های شما را به ترس از صحنه- که در آن برای بردن جایزه اسکار نمایشی اجرا می‌کنید- تشبیه کنم!

انتظار غیر ممکن- بازی بدون برنده است

اگر تمایل دارید که نظرات مرا پر از فرضیات، نظر شخصی یا تعصب ورزی بنامید،

درک می‌کنم. مهم این است که توجه به این که بسیاری از تمایلات زنان بسوی مردان و روابط با آن‌ها به دلیل انتخاب معنی دار آن‌ها نیست، تا بحال غیر معمول بوده است. بلکه در مورد زن‌ها کشش بسوی مردها و وابسته شدن به آن‌ها برای کسب هویت، تأیید شدن، پذیرفته شدن، هدف، امنیت و راحتی دانسته شده است- ارزش‌هایی که تنها از درون خودِ ما می‌تواند سرچشمه بگیرد. هنگامی که ناامیدی اجتناب ناپذیر اتفاق می‌افتد، این زن‌ها با تلخی شکایت می‌کنند که مرد، آن‌ها را رها کرده است، زیرا نمی‌توانند آنطور که مرد را می‌خواهند، او را نگه دارند.

جرأت نمی‌کنید گوشی تلفن را بردارید!

مکالمهٔ من با استفانی بیست ساله این حقیقت را بطور کامل روشن کرد. او بلافاصله ترس از تنهایی خود را بیان کرد، او آن را نبودن در یک رابطه تعریف کرد. از او پرسیدم از این که مردی ندارد، دقیقاً از چه چیزی می‌ترسد.

استفانی: نمی‌دانم... اما این ترس سال‌ها با من بوده است؛ بنظر می‌رسد همیشه مانع رابطه می‌شوم... تقریباً مانند این است که واقعاً خودم را نمی‌شناسم. و فکر می‌کنم که با نداشتن رابطه هویتی ندارم.

دکتر لورا: پس، مانند عروسک خیمه شب بازی هستی. اگر کسی تو را نگهدارد، جان می‌گیری. اگر تو را زمین بگذارند و اتاق را ترک کنند، به موجودی بی‌جان تبدیل می‌شوی. تعجبی ندارد که برای داشتن مردی در کنار خودت شتاب بورزی تا به تو انرژی بدهد- یا ساده تر بگویم به تو زندگی بدهد.

استفانی: بله؛ و امنیت.

دکتر لورا: بله؟ چه امنیتی؟ شما باید مردی را ترک کنید و به مرد دیگری وابسته شوید- کجای این امنیت است؟ عزیزم، این را « توهم» می‌گویند.

استفانی: اما نمی‌خواهم اینطور باشم... می‌خواهم... برای مدتی مراقب من باشد.

دکتر لورا: « مراقبت از من»، این را دوست دارم- خوب گفتی.

استفانی: من می‌گویم، اما انجام آن... بنظر می‌رسد که من یک رابطه را پایان داده‌ام.

دکتر لورا: یعنی بازهم به « چراغ خطر مرد مراقب» رسیده‌ای؟

استفانی: سعی می‌کنم جلوی خودم را بگیرم....

دکتر لورا: به همین ترتیب نه گفتن به یک کیک پنیری نیز دشوار است، درسته؟... پس چگونه می‌خواهی نه بگویی؟ هنگامی که با خود بودن دردناک است و خالی از هر گونه احساس اهمیت است، شما را وادار می‌کند نفس بکشید، رشد کنید یا این که دنبال یک مرد بگردید- زیرا چیزی مانند یک مسکن است، درسته؟

استفانی: بلی. در درون من وسوسه‌ای ایجاد می‌کند که تلفن را بردارم و به مردم زنگ بزنم.

دکتر لورا: و این بسیار مهم است که چنین کاری نکنی. می‌دانی در نهایت عزت نفس از کجا سرچشمه می‌گیرد؟ دوام آوردن در آن لحظات سخت و خودداری از برداشتن تلفن. نه با این هدف که مرد را حریص کنی- بلکه به این منظور که درد بکشی. و استفانی، شما شجاعت فردی لازم را داری- تنها اشکال در این است که می‌ترسی شجاعت خود را بکار ببری!

پنج کار مهم که هنگام وسوسهٔ کاری اشتباه باید انجام دهید

آنچه استفانی در این بازی نیاز داشت طرح مبارزه با « شب‌های تاریک روح» بود. او باید به خود می‌گفت « هنگامی که ترسیده‌ام، چه این ترس به شکل خستگی باشد یا احساس تنهایی یا احساس بازنده بودن، یا اینکه احساس نداشتن معنی و جهت در زندگی باشد، آنوقت لیست پنج کار مهمی که باید انجام دهم را بیرون می‌کشم و یک یا چند کار از آن را انتخاب می‌کنم. این چیزها زن‌ها را قادر می‌سازد لحظات تلخ تردید نسبت به خود را پشت سر بگذارند و خود را از اجبار به خوردن کیک پنیر رها کنند.»

این پنج کار می‌تواند تماس با دوستی باشد که شما و موقعیت شما را می‌شناسد، کسی که بتواند « اولین سرپیچی» را به شما بدهد. لیست می‌تواند شامل حمام کردن یا پیاده روی باشد، نوشتن خاطرات روزانه باشد، ورزش کردن یا تمرکز و مدیتیشن باشد؛ یا دم کردن چایی و نوشیدن یک فنجان چایی در آرامش باشد- هر چیزی که بتواند شما را از « میل به عمل کردن» به انتخاب عمل و انجام آن بکشاند. معمولاً، اگر یک رفتار تمرکز دهنده پا در میانی کند، می‌توان درد را تحمل کرد و از آن عبور

نمود و شما در راه طرحی تازه برای رشد وجودی خود قرار خواهید گرفت.

مردی را قاضی و داور ارزش شخصی خود کردن

همانطور که دیده‌ایم، مردها نه تنها به وسیله اکثر زن‌ها بعنوان پناهگاهی برای فرار از دشواری‌ها و ناراحتی‌های ناشی از مسیر تبدل شدن به موجودی مستقل، قلمداد می‌شوند. اغلب روی مردها به عنوان منبع تأیید و پذیرش زیبایی زن و عزت نفس آسیب دیدهٔ او، حساب می‌کنند.

اگر زن بتواند مرد را نگهدارد، او خوب است. اگر مرد ترکش کند، او خوب نیست. دادن قدرتی خداگونه به کسی که در لحظه‌ای از زندگی و شاید بطور تصادفی او را ملاقات کرده است، در یک کلمه، احمقانه است. و بخاطر داشته باشید که این نوع حماقت ارتباطی به هوشمندی و I.Q ندارد. زیرا این یک حقیقت جهانی است که برخی از باهوش‌ترین زن‌ها احمقانه‌ترین کارها را انجام می‌دهند.

اگر کار اشتباهی بکنم و چیزی را خراب کنم، چه می‌شود؟

امیلی دانشجوی بیست ساله کالج که در رشتهٔ آموزش دوران کودکی تحصیل می‌کند، اعتراف کرد که از روابط ده ماهه خود با مردی بیست و هفت ساله خیلی احساس خوشبختی می‌کند. با این وجود، هنگامی که با من تماس گرفت، در حال گریه کردن بود. هنگامی که مشکل را پرسیدم، ناگهان گفت از این می‌ترسد که کار اشتباهی بکند و همه چیز را خراب کند.

از او پرسیدم آیا از این نمی‌ترسد که نامزد او کار اشتباهی بکند و همه چیز را خراب کند، پاسخ داد: نه؛ اما در اثر اصرار من، او بزودی پذیرفت که ممکن است نامزدش یک شغل خارج از ایالت بدست بیاورد و او را ترک کند. او با غم و اندوه به من گفت « او می‌تواند بگوید که من ارزشش را ندارم، خیلی جوانم یا چیزی مانند این‌ها، یا آنقدر بزرگ نشده‌ام که آمادهٔ ازدواج باشم.» قبول کردم که ممکن است چنین اتفاقاتی بیفتند اما به او یادآور شدم آنچه که او از آن می‌ترسد این است که به نامزدش نشان دهد واقعاً چه کسی است.

بخش هوشمندانه

طولی نکشید که امیلی اعتراف کرد ترس او از این بوده که مبادا آنقدر هوشمند نباشد که بتواند آموزگار کودکستان یا پیش‌دبستان شود. او ادعا کرد که متعهد و با ثبات است؛ بخش هوشمندانه این بود که او حملات نگرانی خود را اظهار می‌کرد. او اصرار داشت که «مردم به من اعتماد ندارند» و هنگامی که از او خواستم نمونه‌ای ذکر کند، او بلافاصله پاسخ داد « خانواده‌ام.»

دکتر لورا: « در خانواده چه کسی به شما اعتماد ندارد؟»

امیلی: « مادرم.»

دکتر لورا: « این را از کجا می‌دانی؟ مگر او چه می‌گوید؟»

امیلی (در حالی که شدیدتر گریه می‌کند): « آهه، قبلاً هیچ وقت کسی با من اینطور صحبت نکرده بود... اووم.. میدانی، هنگامی که مدرسه را آغاز کردم او به من گفت « تو مدرسه را به پایان نمی‌رسانی..» »

دکتر لورا: « ادامه بده، چه چیز دیگری به شما گفته است؟»

امیلی (با گریه): « این که من مانند خواهران دیگرم هستم- یعنی احمق، غیر قابل اعتماد، غیر مسئول هستم- مرا ببخشید، باید کمی خودم را آرام کنم.»

دکتر لورا: « من معتقدم که تو چنین خصوصیاتی نداری- حالا، فکر می‌کنی چرا او به شما چیزهایی می‌گوید که نیستی؟»

امیلی: « او همیشه خیلی بد دهان بوده است.»

دکتر لورا: « آیا او در زندگی خودش دستاوردی داشته است؟»

امیلی: « نه.»

دکتر لورا: اوه، حالا، فکر نمی‌کنی که این امر رابطه‌ای با حمله به دیگران داشته باشد؟»

امیلی: « شاید چون نسبت به من احساس حسادت می‌کند. بعضی وقت‌ها هنگامی که با دوستانم بیرون می‌روم به من می‌گوید « چرا باید اجازه دهم بروی، در حالی که من هرگز در سن و سال تو به چنین جاهایی نمی‌رفتم.» و من می‌روم « مادر، زمان تغییر کرده است..»

دکتر لورا: « ربطی به زمان ندارد. اول باید بدانی که مادر تو به کمک زیادی نیاز دارد.»

امیلی: « بلی، نیاز دارد.»

دکتر لورا: « حالا، ممکن است این را بدانی؛ اما آنچه را که با خرد خود می‌دانی از آنچه که احساس می‌کنی جدا می‌کنی- و بیشتر اوقات احساس می‌کنی که حق با مادرت است: هرچه باشد، او مادرت است- در حالی که شما شخصی نسبتاً جوان هستید و ناامنی‌های خوت را داری.»

دانستن همیشه به معنای باور کردن نیست

در این مرحله، من طبیعت یک موضوع عمیق‌تر را به امیلی گفتم: او در ذهن خود می‌دانست که مادرش حسود، بداخلاق و حتی بیرحم است؛ اما اغلب فکر می‌کرد مادرش حق دارد. بالاخره، او مادرش بود و فرض بر این بود که او بهتر می‌داند. و هر کسی اوقات تردید نسبت به خود را دارد. اگر این عوامل را کنار یکدیگر قرار دهید، خانمی جوان، آزرده و هراسیده خواهید داشت که ترس اصلی او این است که مبادا نامزد یا شوهرش نسبت به او همان واکنشی را داشته باشد که مادرش دارد. با داشتن چنین ترس‌ها و ناامنی و وابستگی‌هایی، او این خطر را انتظار دارد که برای مرد خود یک درد باشد- مگر این که از طریق مشاوره و روان‌درمانی این کشمکش‌های احساسی را برطرف نماید.

تبدیل مرد به باند و چسبی برای راه‌حل

هر کسی باری از احساسات و خصوصیات اخلاقی دارد- زندگی واقعی همین است. زن‌هایی که انتظار دارند مرد پانسمانی برای آزردگی‌ها و زخم‌هایشان باشد، فرصت‌های برابر بودن و مبارزه برای یک رابطه را از دست می‌دهند. زن‌ها قبل از این که مرد آمادهٔ انتخابی سالم باشند و در یک رابطهٔ سالم وارد شوند، آمادهٔ ایجاد رابطه‌اند.

گاهی احساس می‌کنم که ازدواج قبل از سی سالگی یک جنایت است. چرا؟ زیرا پس از ازدواج زن‌ها باید وقتی داشته باشند تا خودآگاه و متکی به خود باشند. پس،

ازدواج یا نامزدی چنان که بنظر می‌رسد، مسئلهٔ مرگ و زندگی نیست. در تصمیمات و انتخاب ناشی از نومیدی و درماندگی بطور کلی بیشتر از آن که چیزی به دست بیاورید چیز بیشتری از دست خواهید داد.

انتخاب کن یا بازنده شو

لازم نیست یک فمینیست افراطی باشید تا به حق انتخاب زن‌ها باور داشته باشید. من به حد کافی به چنین چیزی باور ندارم. یکی از اهداف من در نوشتن این کتاب، که اغلب نمی‌توانم تأکید زیادی بر آن بکنم، این است که زنان از ابتدای امر خود را به مردها وابسته می‌کنند- با « من او را دوست دارم» زن خود را از قید رشد شخصی و مسئولیت پذیری می‌رهاند. علاوه بر این، برای مردی که خود را به او وابسته می‌کنید نیز منصفانه نیست.

در دام « قربانی شدن» نیفتید

احتمالاً یکی از آشناترین موضوعاتی که توسط زن‌ها یا برای آن‌ها در رسانه‌ها نوشته شده است موضوع « قربانی شدن» است که با داستان‌های مصور از ناتوانی یا آلکلی بودن مردها همراه بوده است، به نحوی که دلسوزی و حمایت از زن‌ها را بصورتی پایان ناپذیر برای « بهبودی» از یک گذشتهٔ وحشتناک موجب شده است. من با چنین رویکردی مشکل دارم.

هر موجود انسانی سرگذشتی دارد و آسیب دیدگی‌ها و خیانت‌ها واقعی هستند. هر فردی با شیوه‌ای منحصر بفرد در برابر این واقعیت‌ها پاسخ می‌دهد. ما فرمول سادهٔ علت‌ها و معلول‌ها نیستیم. کیفیت زندگی ما در نهایت به شجاعتی که در برخورد خلاق با این آزردگی‌ها نشان می‌دهیم بستگی دارد. این، راهی است بسوی عزت نفس پیوسته رشد یابنده.

و در هر سنی این چالش‌ها وجود دارند.

آیا « عصبیت‌ها ازدواج» هشداری برای رها شدن است؟

استیسی زن بیست و یکساله‌ای که با من تماس گرفت پنج ماه پس از ملاقات با یک مرد سی و یک ساله‌ای که از همسر خود جدا شده بود، زندگی مشترک را آغاز

کردند. قبل از زندگی مشترک همه چیز بخوبی پیش می‌رفت؛ اما پس از آن، استیسی متوجه برخی رفتارها از جانب « شاهزادهٔ رؤیاها» یش شد. او بصورتی فزاینده حسادت می‌ورزید، استیسی را کنترل می‌کرد و نسبت به او احساس مالکیت می‌نمود. در این مرحله، استیسی تصمیم به جدایی داشت، اما مطمئن نبود که با ترک کردن او کار درستی انجام می‌دهد.

به استیسی گفتم کار درستی انجام می‌دهد، مگر این که بخواهد با کسی زندگی کند که کار همیشگی او حسادت، کنترل و احساس مالکیت است. سپس نظریهٔ خود را در مورد هجده ماه اول زندگی مشترک برایش بازگو کردم.

بیایید برای ازدواج یک زمان انتظار داشته باشیم

اعتقاد قلبی دارم که حدود یک سال و نیم قبل از ازدواج یا حتی تصمیم‌گیری در مورد ازدواج، باید با نامزد خود رابطه داشته باشید. این زمان برای شناختن کامل شخص مقابل لازم است. استیسی خیلی زود تصمیم به زندگی مشترک گرفته بود، قبل از این که شناختی روشن از مرد خود داشته باشد. هنگامی که به سرعت درگیر عشق می‌شوید، هنگامی که حلقه بر دست می‌کنید و به دنیا اعلام می‌کنید که ازدواج کرده‌اید و پس از آن چیزهایی در مورد نامزد خود می‌بینید که بطور کلی غیر قابل قبول است، برای شما بسیار ناراحت کننده است که حالا به نتیجه برسید که چکار باید بکنید؛ گاهی این کار، خروج از رابطه به هر قیمت است.

روبرو شدن با واقعیت

استیسی به سرعت پذیرفت که قصد نداشته به سرعت درگیر رابطه عشقی شود، بلکه مرد او بر ایجاد چنین رابطه‌ای اصرار داشته است. او دختری بود که در سن ۱۹ سالگی در یک کشور آزاد زندگی می‌کرد؛ و چون هنوز خودش به نتیجه‌ای متقاعد کننده نرسیده بود، تسلیم اصرار فرد زورگویی شده بود که احتمالاً دختری کم سن و سال را گیر آورده بود تا بتواند به فردی ضعیف‌تر از خود امر و نهی کند.

باید اعتماد نسبت به خود را بیاموزید

به استیسی نصیحت کردم که شانس این که بتواند نامزد خود را تغییر دهد خیلی

کم و حتی ناممکن است؛ تا بحال باید خیلی چیزها متوجه می‌شد و خیلی کارها می‌کرد. الآن کاری که باید بکند این است که شجاعت خود را یکجا جمع کند، حلقه را از دستش خارج کند و آن را به مرد قلدر پس بدهد و بگوید « من هم یک زندگی دارم و ابتدا می‌خواهم پیشرفت کنم. نمی‌توانم خوراک ترس‌ها و ناامنی‌های تو باشم.»

چیزی که برای من روشن بود و امیدوار بودم برای استیسی نیز روشن شود، این بود که قبل از تماس با من بداند چکار دارد می‌کند. بقول خودش، او « نیاز داشت که آن را از شخص دیگری بشنود.» صادقانه بگویم، آنچه او نیاز بیشتر از هر چیز دیگری داشت این بود که یاد بگیرد به خودش اعتماد داشته باشد و این را از ذهن خود بشنود و بپذیرد که اعتماد به خود راهی درست است و با این شیوه زندگی کند. این یک بخش و یکی از اجزاء رشد کردن است.

نگاه مرد به یک قرار عاشقانه

حالا خانم‌ها، بیایید برای یک لحظه، قرار عاشقانه را از دیدگاه یک مرد ببینیم. آیا فکر می‌کنید مردها چنان احساساتی هستند که نمی‌توانند این تفاوت را ببینند: این که شما قلباً آن‌ها را بخواهید، یا این که از روی نیاز خود را به آن‌ها بچسبانید؟ خوب، آن‌ها می‌توانند! و برخی از این مردها، مانند نامزد استیسی، از آن برای پنهان کردن ناامنی‌های خود استفاده می‌کنند. بیشتر اوقات این وضعیت به رفتار نامناسب، کنترل کننده و توهین آمیز منجر می‌شود و جنبه‌های کنترل کنندهٔ رابطه افزایش می‌یابد- شاید این کار در پاسخ به زنی باشد که بسوی بلوغ و استقلال گام بر می‌دارد، مرد نشانهٔ این رشد را در تمایل زن به گسستن رابطه می‌بیند.

همچنین مرد می‌تواند خود را یک شیء احساس کند

فراموش نکنیم که بسیاری از مردها نسبت به وابستگی ناشی از نومیدی ما حساس هستند و احساس می‌کنند زن‌ها آن‌ها را بخاطر خودشان نمی‌خواهند بلکه از این که مورد استفاده قرار می‌گیرند آگاهی دارند.

تونی بیست و نه ساله تقریباً یک سال با یک زن ویژه نامزد شده بود. تونی بخاطر

اشکالاتی که در روابط عاشقانه داشت تحت درمان بود اما بصورتی روز افزون در اثر رفتارهای نامزدش هراسان می‌شد. او همیشه با نگاهی عاشقانه به تونی نگاه می‌کرد و کامل بودن رابطه را می‌ستود حتی اگر تونی خود رابطه را ناخوشایند می‌دید. علیرغم صمیمیت غیرعادی او، هرگز تونی احساس نکرده بود که نامزدش اهمیتی به آنچه او احساس یا فکر می‌کند بدهد. به نظر تونی، شاید او نمی‌خواست با حقیقتی روبرو شود که دخالتی در رؤیاهای او داشته باشد.

تونی: « من نمی‌فهمم. من می‌گویم، « چطور می‌توانی با کسی باشی که نمی‌تواند چیزی را که به او می‌دهی به تو بازگرداند؟» و او می‌گوید « ببین، من از این‌که یک زن رنج کش باشم خسته شده‌ام...» »

دکتر لورا: « خوب، من خوشحالم که او اینطور است.

تونی: « به این ترتیب او گفت که خوب است. اما هنوز با ناراحتی به من تلفن می‌کند و می‌گوید که نمی‌فهمد چرا باید درد بکشد، او کاری نکرده است که درد بکشد، و غیره. مانند شب گذشته که او ناگهان به آپارتمانی تازه نقل مکان کرد، باران می‌بارید، میدانید که ترسناک است. او خیلی دیر وقت... به من تلفن کرد..... ترسیده بود.....»

دکتر لورا: « روشن است که او سعی می‌کند تو را وادار کند مسئولیت او را بپذیری؛ و این که می‌خواهد چهار میخه‌ات کند. و تو حتی نگفتی که او خواهان رابطهٔ عاشقانه با تو است. تو فقط گفتی که او خواهان **رابطه** است- روی این واژه تأکید می‌کنم. اما او نمی‌تواند با گفتن این که رابطهٔ کاملی دارد یا این که در آپارتمانش ترسیده است، این رابطه را داشته باشد؛ زیرا هنوز در مورد رابطه- افکار، احساسات، نیازها- چیزی نیاموخته است و فقط شما را به صورت یک مرد، رابطه یا نامزد می‌شناسد. درست می‌گویم؟»

تونی: « هزار درصد»

هیچ چیزی، واقعیت نمی‌شود

هیچکس منکر رضایت قلبی ناشی از اینکه کسی جلب شما شده باشد، نیست. صرف وقت با کسی دیگر لذت بخش است. اگر کسی را داشته باشی که در

دیدگاه‌های شما سهیم باشد، آسایش بخش است. تأیید، پذیرش و دل‌بستگی جنبه‌های شگفت‌انگیز رابطه هستند. هیجان ناشی از این احساسات که یکجا جمع شوند، انسان را بر سر شوق می‌آورد. و این‌ها بخشی از فواید بسیار داشتن رابطه با یک انسان دیگر است.

اگر از تأیید، پذیرش و دل‌بستگی نومید شوید، اگر از این که انتخاب شده‌اید خرسند باشید در حالی که انتخاب کننده نیستید، اگر کسی را انتخاب کنید و خود انتخاب نشوید، احتمالاً ایجاد رابطه و نامزدی و حتی ازدواج کاری احمقانه خواهد بود. در این مورد فکر کنید: آیا مردی را که واقعاً می‌خواهید خواهان دوست دارد نامزدش مانند شما رفتار کند؟ نه.

فصل سوم

گذشت احمقانه

« اما من دوستش دارم» و چیزهای رومانتیک احمقانه‌ای از این قبیل

نمی‌توانید تصور کنید که شنیدن « آخه، من دوستش دارم» بعنوان توجیه انتخاب یک مرد بد چقدر دلسرد کننده است. این زن‌ها نمی‌توانند با این حقیقت روبرو شوند که در یک وضعیت خود- تخریبی منجمد شده‌اند، با افتخار نگرش‌ها و رفتارهایی را تحمل می‌کنند که هیچ مردی نمی‌تواند به مدت پنج ثانیه تحمل کند. تعریف آن‌ها از عشق این است- که البته این تعریف در فرهنگ جامعه نیز پذیرفته شده است- عبور از خط و وابسته شدن.

چه کسی گفته است که رها کردن زندگی عشق است و مشکل آن چیست

بیایید به یک مدل عشقی برای زنان که در داستان‌های معاصر بصورت یک شخصیت درآمده است، نگاهی کوتاه بیندازیم؛ کودکان ما همه او را خیلی خوب می‌شناسند.

آریل، یک پری دریایی کوچک آرزو دارد به « چیزهای بزرگ» دست یابد و کارش به یک شاهزادهٔ احمق ختم می‌شود که « عاشق کسی است که چنین « صدایی» داشته باشد» صرف نظر از این که آریل چقدر شگفت انگیز است. بخاطر شاهزاده، او

دست از دنیا، خانواده‌اش و حتی دم ماهی شکل خود می‌کشد.

بل- در داستان *زیبا و دیو*[1]- آرزو دارد به « چیزهای بزرگتر» دست یابد و کارش به شاهزاده‌ای مسخ شده (اوه، او تغییر خواهد کرد...) می‌رسد که در اولین قدم سعی می‌کند برای بل زیبا بنظر برسد شاید او بتواند طلسم را بشکند. خوبه، خوبه، پس معلوم می‌شود او شاهزاده‌ای خوش قیافه بوده که در این مدت طولانی اسیر یک جادوگر شده است؟ باور کردنش دشوار است. به خاطر او بل دست از نقشه‌ها و رؤیاهایش - که سفر دور دنیا بوده است- می‌کشد. من وقتی خوشحال می‌شدم که او بخشی از تغییرات روحی شاهزاده می‌شد، دستی بر سرش می‌کشید و آدرس بعدی خود را در فلان دانشگاه به او می‌داد.

در *علاءالدین* نیز پرنسس دست از رؤیای سفر مستقل در جهان، می‌کشد و از شاهزاده می‌خواهد او را سوار بر قالیچهٔ سحرآمیز با خود ببرد. او می‌خواهد دنیا را به پرنسس نشان دهد- البته، این که او خود هرگز آن را نخواهد دید ربطی به پرنسس ندارد.

اگر فکر می‌کنید این « داستان‌های افسانه‌ای» ارتباطی با زندگی واقعی ندارد، بازهم فکر کنید! بخاطر داشته باشید میلیاردها دختر و پسری که این فیلم‌ها را می‌بینند در حالی رشد خواهند کرد که عشقی بی‌معنی را یدک می‌کشند و رؤیاهایی را در خواب خواهند دید که بعداً به یک کابوس تبدیل می‌شود.

رؤیاها می‌توانند خطرناک باشند

چون در مورد موضوع رؤیا صحبت می‌کنیم، می‌خواهم تفاوت حیاتی میان اهمیت دادن واقعی به یک شخص و اهمیت دادن به یک شخص بخاطر نومیدی از تحقق رؤیاها صحبت کنم. با اهمیت دادن بیشتر به رؤیا، با وابسته شدن به چسبیدن به دیگری، زن‌ها به خود وعده می‌دهند که می‌توانند وابستگی‌ها را تخریب کنند. به داستان لیزا توجه کنید:

---

1. Beauty and the Beast

مرا بگیر، مرا قانع کن، به من نشان بده عاشق من هستی!

لیزا خود را « به نوعی در مخمصه افتاده» توصیف کرد و کاشف بعمل آمد که بزرگترین کتمان حقیقت هفته بوده است. او به مدت یکسال و نیم با مردی رابطه داشت (بخاطر دارید که این حداقل زمان انتظار پیشنهادی من برای ازدواج بود) و این مرد همین اواخر به او پیشنهاد ازدواج داده است. او که در این مدت روشن شده بود به او نه گفت زیرا این مرد مشکلات زیادی- از جمله اعتیاد به دارو و سوء رفتار- داشت.

اگرچه او گفت که نامزدش سعی می‌کرد روحیه او را تحت کنترل درآورد و به مدت سه ماه فشاری بر او وارد نیاورده بود، لیزا هنوز بر تصمیم خود باقی بود زیرا آخرین سوء رفتار او هنگامی اتفاق افتاد که لیزا کوشید رابطه را برهم زند.

دکتر لورا: لیزا، چه چیزهایی را مورد توجه قرار دادیی؟

لیزا: نمی‌دانم. واقعاً سعی کرده‌ام قطع رابطه کنم... اما نمی‌توانم از دست او خلاص شوم. به تلفن او پاسخ نمی‌دهم و وقتی در می‌زند در خانه را باز نمی‌کنم، اما او دست بردار نیست و در را با مشت و لگد می‌زند.

دکتر لورا: پس به پلیس تلفن کن.

لیزا: جرأتش را ندارم...

دکتر لورا: جرأت! لیزا، کاری که او می‌کند خلاف قانون است. شکستن در و به زور متوسل شدن اعمالی جنایی هستند!

لیزا: گاهی ممکن است باشد-

دکتر لورا: گاهی، هیچی! دارم کنترلم را از دست می‌دهم. تو نباید زنی ضعیف، دل نازک، و ترسو باشی زیرا واقعاً خودت را در معرض خطر فیزیکی قرار می‌دهی. باید قدم مناسبی برداری تا از خودت محافظت کنی و بگذار او نیز بداند که قصد نداری بازی عشقی احمقانهٔ « وقتی به تو می‌گویم نه، اگر دوستم داری، بیا مرا بگیر» را انجام دهی. می‌توانی این کار را بکنی؟

لیزا: بع...له...

دکتر لورا: باید او را متقاعد کنی که وقتی می‌گویی « برو پی کارت»، جدی

می‌گویی. حتی اگر او بعضی وقت‌ها خوب باشد. حتی اگر در برابر تو زانو بزند و سوگند یاد کند که خود را تغییر خواهد داد. من فکر نمی‌کنم یک معتاد بد رفتار بتواند پدر خوبی برای فرزندان تو باشد. اینطور فکر نمی‌کنی؟

لیزا: نه... اما این طبیعی است که فکر کنم هنوز دوستش دارم؟

دکتر لورا: شاید هنوز به رؤیاهایت فکر می‌کنی؛ به لحظاتی فکر می‌کنی که او خوشایند است. متأسفانه، یک رابطه موضوع برخی اوقات و گاه بگاه نیست. رابطه یک کلیّت است. کاری که باید بکنی این است که پایت را پس بکشی و حتی یک لحظه به این لحظات نگاه نکنی. باید بگویی « بطور کلی، این یک انتخاب واقعاً بد است.» و توری را که در آن گرفتار شده‌ای پاره کنی!

لیزا: باشه، متشکرم.

« دختر قشنگ» دیگر کافی است!

اگرچه لیزا به روشنی می‌بیند که این مرد یک مشکل بزرگ است، اما به داشتن احساسات نسبت به او ادامه می‌دهد. پس، واقعاً موضوع چیست؟ مطلب کاملاً پیچیده است، اما می‌توان تا حدودی آن را شرح داد.

همهٔ ما این جمله را شنیده‌ایم: « صورتی که فقط مادرش می‌تواند دوستش داشته باشد.» در این جمله کلیدی برای حل راز نهفته است. دقیقاً نمی‌توانم به شما بگویم اینجا چه عاملی از طبیعت دست اندر کار است، اما به نظر می‌رسد زن‌ها می‌توانند (و همگی راضی هستند) که دست به تحقیقی سخت بزنند تا بالاخره کیفیتی در مردان خود بیابند. با چنین ذهنیتی آن‌ها آماده‌اند تا نسبت به کیفیات منفی مردانشان بیش از اندازه تحمل داشته باشند؛ و این بها را می‌پردازند تا شاید لحظه‌ای شادی و آرامش داشته باشند.

استاندارد دوگانهٔ نفرت انگیز

به یاد ستون روزنامه‌ای آن لاندرز افتادم که در آن زنی شکایت می‌کرد که چقدر برای « یک زن زیبای سی و پنج ساله» دشوار است که « مردی خوب» بیابد: او می‌نویسد « من او را به حدی جذاب یافتم که هر زنی حاضر بود سر طاس، ریش

زرد و پیراهن پیچازی و مندرس و کراوات خال‌مخالی او را نادیده بگیرد. اما مردی مرا به کناری کشید و نجوا کرد « او خوب است اما لباسش مربوط به دو دوران مختلف است.» »

به بعضی ار تبلیغ‌ها که نگاه کنید در آن مردانی لاابالی را می‌بینید اما زن رؤیایی آن‌ها باید حداقل دارای کیفیاتی باشند که مدل تبلیغ لباس‌های ورزشی شوند. آیا از ما زن‌ها- بعنوان زن‌هایی طبیعی- انتظار می‌رود با این آدم‌های احمق راضی باشیم؛ و هنگامی که به ظاهری درمی‌آیند که برای ما خوشایند باشند، بسیار ممنون آن‌ها شویم؟

نشانه نگیرید، انتخاب کنید

متأسفانه، رضایت زن‌ها برای نادیده گرفتن ویژگی‌های دردسر ساز این شلختگی و لاابالی‌گری را متوقف نمی‌کند. بلکه بعنوان مثال مشکلات مربوط به الکل، مواد مخدر، سوء استفاده، عدم بلوغ و عدم مسئولیت- و بیشتر از این‌ها را- نیز شامل می‌شود.

خیلی خیلی بیشتر.

و همهٔ این‌ها برای نشانه گرفتن برای نوع خیالی عشق، تعهد، امنیت، دلبستگی، هویت و ازدواج است.

چرا نشانه می‌گیرید؟ چرا سعی نمی‌کنید بیشتر انتخاب‌گر باشید؟ چرا بیشتر حالت انتقادی ندارید؟

چرا چنین چیزی را عشق می‌نامید؟

به این دلیل عادت نکرده‌اید خود را باور کنید!

و هنگامی که خود را باور نداشته باشید، خود را در حالی خواهید یافت که به چیزهایی احمقانه‌تر از جادو و جن و پری باور دارید.

چرا زن‌ها آدم‌های بی فرهنگ را برای انتخاب کردن نشان می‌کنند؟

مدت شش ماه بود که سوزان با مردی نامزد شده بود که ناگهان خبر داد نامزش قصد دارد به دلایل مالی به مدت سه ماه نزد همسر سابق خود برود. در کمال

شگفتی سوزان متوجه شد که او هنوز از همسر خود طلاق نگرفته است، اگر چه مدت هفت سال بود که از یکدیگر جدا شده بودند و یک پسر هفت ساله داشتند.

پس از ملاقات همسر، سوزان به این نتیجه رسید که مسئلهٔ « طلاق» تنها نوک کوه یخ عدم صداقت است: مرد در تمام این مدت در رؤیای همسرش بود و حتی پیشنهاد زندگی مشترک داده بود. تا آنجا که می‌دانست دلیل مالی در کار نبود و سه ماه نیز مطرح نبود؛ آن‌ها به سادگی به یکدیگر رجوع کرده بودند. هنگامی که سوزان با چنین وضعیتی مواجه شد نه تنها همه چیز را انکار کرد، بلکه متوجه شد تنها کسی که مشکل دارد خود اوست. سپس این جملهٔ تکان دهنده از دهانش خارج شد:

« اما... من هنوز... واقعاً دوستش دارم.»

هنگامی که به سوزان گفتم که با کسی سر و کار دارد که از نظر رفتار اجتماعی بیمار (سوسیوپات) است- یک استاد تسلط بر زن‌ها که از تردید آن‌ها نسبت به خودشان یک احساس گناه می‌سازد- او نظر مرا نپذیرفت. هنگامی که او به من گفت که نامزدش بیش از یک سال رتبهٔ اول را داشته است و من اعتراض کنان گفتم « که چی! مهم نیست چه مدتی چه رتبه‌ای داشته است. آنچه معیاری کافی برای یک مرد است رفتاری است که خارج از کلاس درس و سمینارها دارد.»، او با علاقه به حرف‌هایم گوش می‌کرد. هنگامی که او اعتراف کرد که این مرد به همسرش خیانت کرده و حداقل با پنج زن دیگر رابطه داشته است و من انتقاد کردم به من گفت « هر کسی این کار را بکند من از او متنفر می‌شوم، اما حدس می‌زنم باید این را از زبان یک متخصص می‌شنیدم.»

دکتر لورا: سوزان، این مرد آدم بدی است؛ یک دروغگو و یک فریبکار است. چرا آنقدر به خشم نیامده و وحشت زده نیستی تا خودت تصمیم بگیری؟»

سوزان: فکر می‌کنم بعلت تربیت من باشد. او بسیار مرا فریب داد- اما هرگز دروغ نگفت... چرا... دروغ هم گفت.

دکتر لورا: پس همهٔ این‌ها برای تو « طبیعی» است. باید با این چیزهای « طبیعی» بجنگی و چیزهایی برای تو « طبیعی» شوند که سالم‌تر هستند. زیرا او تو را به شام و مهمانی دعوت می‌کند و برایت گل می‌فرستد تا تو را دوباره بدست

بیاورد. اما این آدم‌ها هرگز تغییر نمی‌کنند. از همسر او بپرس در مدتی که با او زندگی کرده است، او چقدر تغییر کرده است. از خودت بپرس، روابط شما چقدر تغییر کرده است.

سوزان: درسته، حق با شماست... اما آیا کاری هست که بکنم تا دیگر نزد او برنگردم؟ زیرا من هم رشتهٔ او هستم، پس من یک گروه دارم، اما واقعاً خیلی ترسیده‌ام...

دکتر لورا: باید شجاعت خود را بکار بگیری. راه جادویی وجود ندارد. رشتهٔ تحصیلی تو، به تو شجاعت نمی‌دهد. من هم نمی‌توانم به تو شجاعت بدهم. هیچ چیز و هیچ کس مانند خودت نمی‌تواند کاری را که می‌توانی انجام دهی، انجام دهد.

سوزان (به آرامی): آه، بله.

دکتر لورا: دخترم، این مربوط به خودت است. تو می‌خواهی در زندگی چیز زیبا و با معنی داشته باشی؛ باید در جستجوی آن باشی و فقط در ذهن خودت آن را بیابی. ریشهٔ آن در ذهن تو است.

سوزان (پس از سکوتی طولانی و آه کشیدن): هنوز نمی‌توانم باور کنم که او را مرد خوبی تصور کرده باشم.

دکتر لورا: تو خواستی که باور کنی، زیرا او چیزهایی به تو می‌گفت که می‌خواستی بشنوی. او چنان احساس بدی را در تو برانگیخت که اهمیت ندهی واقعاً او کیست. هنوز می‌توانم در صدای تو این را ببینم. حتی حالا نمی‌خواهی اهمیت دهی او چه کسی است. مسئلهٔ تو فقط همسر او است، درسته؟ تو این زن را دوست نداری — ما از شر او راحت می‌شویم و همه چیز بر وفق مراد خواهد بود؟

سوزان: بلی، یعنی نه... من واقعاً از این زن خوشم می‌آید!

دکتر لورا: خوبه، پس بجای مرد، با این زن دوست شو!

انکار، شما را به جایی نمی‌رساند

اگر یک قورباغه را ببوسید، یک شاهزاده بدست نمی‌آورید- بلکه تنها خاطره‌ای بد و لزج شدن دهان را بدست می‌آورید. شما هر کاری می‌کنید مگر این که واقعیت را بپذیرید. انکار می‌کنید، نادیده می‌گیرید، توجیه می‌کنید و سرانجام به آخرین سنگر

دفاعی باز می‌گردید « اما من دوستش دارم.»

در هر صورت، این چه معنایی می‌تواند داشته باشد؟ « من دوستش دارم»، پس با عقلتان چکار می‌کنید؟ حالا می‌بینید که این یک کار احمقانه است!

حماقتِ « اما من دوستش دارم»

هنگامی که جوی گفت « اما من دوستش دارم...»، از او پرسیدم عشق یعنی چه؟ آنطور که او به من گفت معنی عشق این است که قبلاً بارها خود را در دردسر انداخته و در حال درگیر شدن در یک دردسر دیگر است. توصیهٔ من این بود که برای تصمیم گیری در مورد ایجاد یک رابطه از این چیزی که عشق می‌نامد استفاده نکند. زیرا سرانجام او را به تصمیمی نادرست رهنمون خواهد شد، بهتر است هم اکنون عقب نشینی کند و دردسری برای خود فراهم نکند که بعداً مجبور به حل و فصل آن شود.

موضوع عشق یک رهنمود شیطانی نیست

زنانی مانند جودی باید بیاموزند که هورمون‌ها و قلب لزوماً بهترین رهبران ما نیستند. موضوع عشق نشانه یا رهنمودی شیطانی نیست- بنابراین خود را گرفتار آن نبینید! اگر احساس کردید که حس عقلانی شما تحت تأثیر احساسات ما قرار گرفته... این را بدانید که احتمالاً راه نادرست را می‌پیمایید!

دست از گفتن جملاتی نظیر این بردارید: « اوه، من می‌دانم او ——— است (می‌توانید به میل خود در محل خطها واژه‌هایی مانند بدرفتار، بی‌فرهنگ، سرد، گوشه‌گیر، منفی، خشن، معتاد، کنترل کننده، معتاد به کار، حسود، بی‌ادب و غیره را قرار دهید)، اما من دوستش دارم.» جملهٔ « من دوستش دارم» چیزی را حل نمی‌کند!

آزمون زیرکانه من برای عشق ناب

من اطمینان دارم آنچه زن‌ها در شرایطی زیان بخش، نامناسب و آشکارا زشت، عشق می‌نامند چیزی نیست جز محبت و روابط و رؤیایی و وابستگی‌ها و ترس از انتخاب راههای دیگر.

عشق واقعی یعن پذیرش، احترام، تحسین و قدردانی نسبت به احساسات، محبت، همکاری سوی دیگر رابطه و از خود گذشتگی در برابر آن. من از همهٔ این زن‌های « آخه، دوستش دارم» می‌پرسم:

«اگر یک والد بودید، آیا چنین مردی را- یا حتی این مرد را- به دختر خودتان معرفی می‌کردید؟»

جالب این است که همواره پاسخ این سؤال یک « نه» بسیار محکم است.

چرا نمی‌توانید خود را در جایگاه اول قرار دهید؟

همیشه پس از شنیدن این پاسخ می‌پرسم « چرا به خودت اهمیت نمی‌دهی، همان اهمیتی را که به دخترت می‌دهی؟»

چرا؟ چرا؟ چرا؟

در ذهن شما چه می‌گذرد؟

- « اگر او مرا نمی‌خواهد، پس من خوب نیستم.»
- « هرگز کس دیگری را که بتواند مرا تحمل کند، پیدا نمی‌کنم.»
- « نمی‌خواهم تنها بمانم.»
- « از هیچی که بهتر است.»
- « از آنچه داشته‌ام، بهتر است.»
- « من بیست و نه سال (یا هر سن دیگری) دارم- جالب این است که همهٔ این ارقام به ۹ ختم می‌شوند.» و دارد دیر می‌شود.»
- « فکر نمی‌کنم بتوانم شخص بهتری پیدا کنم.»
- « گاهی چندان هم بد نیست.»
- « هر چه پیش آید خوش آید. تسلیم سرنوشتم.»
- رویارویی با مشکلات مرا ناراحت می‌کند. کمک کردن به او احساس بهتری به من می‌دهد.»
- « مراقبت از او به زندگی من معنی می‌دهد.»
- « از روبرو شدن با ناشناخته‌ها می‌ترسم، چه در درون و چه در دنیای خارج.»
- « چندان بد نیست.»

- « پیدا کردن افرادی که بتوان با آن‌ها راحت بود، دشوار است.»

نداشتن عزت نفس بهانه‌ای برای بی عملی نیست

نمونه‌هایی که خواندید، بنظر می‌رسد که مشکلاتی ناشی از ضعیف بودن عزت نفس باشند، اینطور نیست؟

همینطور است، اما موضوع عزت نفس کمی پیچیده است، زیرا دست کم گرفتن سلاحی است که زن‌ها با آن خود را نشانه می‌روند. بسیاری از اوقات دربارهٔ انتخاب‌های نادرست و رویدادهایی که در مسیر زندگی زن‌ها رخ می‌دهد از آن‌ها می‌پرسم و آن‌ها به من پاسخ می‌دهند « خوب، فکر می‌کنم علتش این بود که من عزت نفس کمی داشتم.»

حالا، در حالی که من شکی ندارم بهایی را که از جانب خود می‌پردازید بصورتی تعیین کننده ارزش فردی است؛ و بیشتر و بیشتر متوجه می‌شوم که نداشتن عزت نفس به بهانه‌ای برای بی عملی تبدیل شده است: شما احساس نمی‌کنید فردی ویژه هستید یا ارزشی دارید، یا دارای توانایی‌هایی هستید- بنابراین، جرأت نمی‌کنید خطر کنید.

آسیب‌های گذشته بهانه‌ای برای حماقت کنونی نیست

بنابراین، هنگامی که همواره احساس کم ارزشی می‌کنید چه کاری باید بکنید؟ احتمالاً آسیب‌های دوران کودکی را جستجو می‌کنید که شما را به این ورطه کشانده است، سپس به گروه « کودک بالغ از هر نوع» می‌پیوندید تا به شما ارزش دهد. اطلاعات و حمایتی را که از کتب و گروه‌های خود- یاری جمع کرده‌اید یا از درمانگران بدست آورده‌اید باید به شما کمک کنند با رفتارهای خودشکنانه و انتخاب‌های احساساتی بجنگید و خطر کنید و دیدگاه منفی را کنار بگذارید.

زیرا تنها از راه خطر کردن است، به ویژه انگیزش احساسی است، که بصورت مستقل رشد می‌کنید و قدرت شخصی به دست می‌آورید.

بخاطر داشته باشید، عزت نفس تنها محصول وجود یا نداشتن آزار احساسی، جسمانی و کلامی نیست. بسیاری افراد هستند که علیرغم سرگذشت غم انگیزشان

تصویری مثبت از خود و نگاهی گسترده به جهان دارند. پس رابطهٔ میان آسیب‌های گذشته و نداشتن عزت نفس، رابطه‌ای یک- به- یک نیست. نمی‌خواهم اثرات منفی و مخرب بحران‌های خانوادگی سال‌های پیشین را نادیده بگیرم. تاریخ، سرنوشت نیست. آزاد هستید که بر این اثرات منفی غلبه کنید، رشد کنید و تغییر یابید: از خودتان مایه بگذارید.

کدامیک اول آفریده شد: شجاعت یا عزت نفس مثبت؟

تنها زمانی بحث در مورد شجاعت را شنیده‌ام که برنامه « *نجات* ۹۱۱» پخش می‌شد، اما شجاعت برای ساختن یا ترمیم تصویر خود یا هویت امری حیاتی است.

نظر من این است: زندگی، با خطرات و چالش‌هایش، ترسناک است. همانطور که اغلب ما به عوض موکول کردن لذت به دستاوردی در آینده به لذات آنی روی می‌آوریم، بسرعت به سازوکاری دست می‌یازیم که خطر شکست یا آسیب را از خود دور کنیم.

بنابراین، کدامیک اول آمد؟ کمبود عزت نفس، یا نداشتن تلاش مستقل و خلاق در زندگی؟ همان قضیهٔ « اول مرغ بود یا تخم مرغ» است. نداشتن عزت نفس و نداشتن تلاشی شجاعانه، مستقل و خلاق از جانب شما هریک به نوبه خود یکدیگر را تقویت می‌کنند- یک دور همیشگی! من این شکست دوگانه را مسئول خود تکراری‌ها و عادات بد می‌دانم.

خود- ارزشی: هدیه‌ای که باید کسب کنید

اگر منتظر نشسته‌اید تا پیش از آن که کاری برای زندگی‌تان بکنید عزت نفس از آسمان بر شما نازل شود، احتمالاً راه به جایی نخواهید برد. معمولاً اعمال شما مقدم بر احساسات شماست، حتی شاید برخلاف آن‌ها باشد. همانطور که قبلاً گفتم، شجاعت به معنای عدم وجود ترس نیست، بلکه عبارت است از عمل همراه با ترس. باید به عزت نفس و عمل عاقلانه بصورت یک حلقهٔ مدام در حال حرکت نگاه کنید. در این حلقه، هر یک از آن‌ها دیگری را تغذیه می‌کند.

درمان سلامت می‌آورد، وابستگی نومیدانه سالم نیست

سرانجام، معمار زندگی شما خودتان هستید. ممکن است در مسیر زندگی برخی مواد خام بر جای مانده- یا با گذشت زمان آسیب دیده باشند- اما بازهم معمار زندگی، خودتان هستید.

بنابراین، هنگامی که نقشهٔ روابط خود را می‌بینید، صادقانه بگویید آیا یک ساختمان محکم و خوش ساخت می‌بینید یا خانه‌ای که از کارت‌های بازی ساخته شده است؟ کیفیت نهایی هستی شما به عمل و شجاعت شما در تصمیمات عقلانی دربارهٔ ادامه روابط بستگی دارد. یعنی، باید بطور مستقیم با تردیدهایی که نسبت بخود دارید و احساسات غیر عقلانی روبرو شوید- مثلاً، از طریق درمان- نه اینکه بخواهید آن‌ها را از طریق روابط نومیدانه‌ای که دارید حل و فصل کنید.

در غیر این صورت، ندای عاشقانه را فریادی نومیدانه برای اینکه به شما اهمیت دهند خواهید شنید. از دست دادن چیزی که عشق نامیده می‌شود بیش از یک باخت شخصی به نظر می‌آید- باخت متعلق به شخص نیست بلکه باخت خودِ شخص خواهد بود! خودتان را می‌بازید! و این دردی بود که لیندای سی و شش ساله از آن رنج می‌برد.

چگونه پس از قطع یک وابستگی دوام بیاورید

لیندا گرفتار زن دیگری شده بود، زنی بیست و چهار ساله که به او گفته بود لیندا را دوست ندارد و می‌خواهد افراد دیگر را ببیند. اما لیندا نمی‌توانست بگذارد که او برود. من برایش توضیح دادم که آنچه دشوار است این نیست که اجازه دهد دوستش برود، بلکه این است که نمی‌تواند بر خود تکیه کند! تفاوت زیادی هست میان آزار دیدن از دیگری و ناامیدی ناشی از اینکه کسی شما را نپذیرفته است؛ و این که تصور کنید « من بی‌ارزش و دوست نداشتنی هستم» یعنی نتیجه‌ای که لیندا گرفته بود.

ارتباط در برابر وابستگی

همچنان که گفتگوی ما پیش می‌رفت و لیندا پذیرفت که تمایل داشته است که روابط خصوصی خود را مرکز عالم بداند، متوجه شدم که این یک رفتار نمونه‌وار زنانه

است. مردها احساس نمی‌کنند که برای وجود داشتن باید به زنی وابسته باشند. آن‌ها احساس می‌کنند که باید کاری بکنند: در مسابقه سریعتر برانند، چیزی اختراع کنند، قلهٔ کوهی را فتح کنند یا یک شرکت را تأسیس کنند- یعنی در این دنیا کاری انجام دهند. از این راه است که آن‌ها هویت کسب می‌کنند. زن‌ها بقدر کافی چنین تمایلی ندارند. لیندا حتماً چنین تمایلی نداشت.

منتظر نزول انگیزه از آسمان نباشید

من به لیندا توصیه کردم « بنابراین یکی از نتایج درمان باید تحول باشد، تحول در چیزی که از خانوادهٔ پیشین خود داری: این که شجاعت پیدا کنی یا مستقل و خودمختار باشی. دوم، این که خود را دست کم نگیری و در این دنیا چیزی ایجاد کنی که بتوانی با افتخار به آن نگاه کنی. منتظر نباش انگیزه از آسمان برایت نازل شود. در این مرحله، احتمالاً انگیزه از تفکر عقلانی بدست می‌آید. و تفکر عقلانی این است: اگر این کار را نکنم، همیشه دردش را احساس می‌کنم.»

زنان وابسته، عزت نفسی را که ندارند در وابستگی به افراد دیگر جستجو می‌کنند. راهی نابخردانه برای کسب عزت نفس است. وابستگی به کسی که کوچکترین نشانی از تأیید نشان نمی‌دهد و آن را عشق نامیدن، بدترین حالت وجودی است. نگرانی شما از این نظر است که هر دقیقه تغییری در رفتار شخص رخ می‌دهد که ممکن است معنای آن عدم علاقهٔ او- و باخت شما- باشد. در چنین وضعیتی، زندگی یک تجربهٔ شکننده است.

تنها چنین طرز تفکری است که زن‌ها را در جستجوی امکانات به بیراهه می‌کشاند. و اینکه چنین نظری داشته باشند:

لئونورا: کمی دل شکسته و ناامید هستم. در محل کارم مردی را ملاقات کردم و به مدت یک ماه نامزد او بودم بعد فهمیدم دایم‌الخمر است. در مورد توانایی‌های او چه فکر می‌کنید؟

دکتر لورا: توانایی چه چیزی؟ مست کردن و دستگیر شدن؟

دربی: سه ماه قبل مردی را ملاقات کردم- مدتی نامزد شدیم. بعد، متوجه شدم که

در یک ماجرای تیراندازی دخالت داشته است. آیا باید با او بمانم؟

دکتر لورا: اگر بخواهی داستان *بانی و کلاید* را تکرار کنی.

لیندا: خوب، او تمایل به دروغ گفتن دارد- در حقیقت، زیاد دروغ می‌گوید. اما چیزهای دیگرش خوب است، متوجه منظورم که هستی. پس، چه فکر می‌کنی؟

دکتر لورا: چه چیزی « تو را به او قلاب کرده» است؟ آیا لیاقت‌هایش بر دروغ‌هایش می‌چربد؟ آیا پینوکیو می‌تواند شوهر خوبی باشد؟

دنیس: بیست و هشت سال دارم و مدت پنج سال است نامزد شده‌ام. دو ماه است مشترک زندگی می‌کنیم. نمی‌دانم چرا، ولی هنوز نمی‌توانم به او اعتماد کنم. او نسبت به پول احساس مسئولیت نمی‌کند و شک کرده‌ام که با زن‌های دیگری رابطه دارد. اما می‌گوید مرا دوست دارد. آیا باید به او اعتماد کنم؟

دکتر لورا: چرا، بله! باید به این ویژگی او اعتماد کنی که همواره غیر قابل اعتماد باقی بماند. البته نباید تعجبی بکنی.

فروختن خود به کمترین پیشنهاد

می‌توانید باور کنید؟ تردیدهای نمونه‌واری وجود دارند! مانند این که زنی مردی را می‌شناسد و این مرد اخیراً بحرانی در زندگی خود داشته که در برابر آن خیلی ضعیف عمل کرده است. این وضعیت‌های زشت بطور کلی در همان ابتدای روابط خود را نشان می‌دهند. به عوض این که بخود بگویید « آه، حتماً باید نه بگویم»، قدم در راه ایجاد روابط می‌گذارید شاید بتوانید چیزی مثبت- هرچه که باشد- به دست بیاورید. شما نیز اغلب خود را به تنها پیشنهاد (و معمولاً پایین‌ترین آن‌ها) می‌فروشید.

چنگ انداختن با امید یعنی خطر کردن نومیدانه

نامهٔ یکی از شنوندگان که می‌توان آن را واقعاً غم‌انگیز نامید، این نقطه نظر را بطور کامل نشان می‌دهد. در این نامه، نویسنده به شرح روابط خود با آموزگار مؤسسه‌ای می‌پردازد که در آن دوست شدن با دانش‌آموزان مجاز نیست. اگر رابطهٔ

آن‌ها کشف می‌شد، مرد بلافاصله اخراج می‌شد. در ادامهٔ نامه آمده است « نمی‌دانم چرا با داشتن رابطه‌ای که تنها یک دوستی ساده است، خودش را به خطر می‌اندازد.»

رومانتیک ترین تفسیر این است که « دوستی» او را نوعی فداکاری بخاطر احساس عمیقی که نسبت به این زن دارد بدانیم. متأسفانه، آنچه بیشتر محتمل است این است که این آموزگار مقید به اخلاق نیست و خودسر است. اما این ضربهٔ واقعیت رؤیا، امید و نیاز نویسنده را ارضاء نمی‌کند. به ویژه توجه به نوشتهٔ بعدی او جالب است: « باید اضافه کنم جایی که او کار می‌کند پس از خودکشی پسرم و مرگ شوهرم آرامشی برای من فراهم می‌کند.»

خطر فراوان اهمیت دادن به رؤیا

حتی نمی‌توانم عمق درد، باخت، ترس و شاید گناهی را که این زن تجربه می‌کند تصور نمایم. چنگ زدن او به امید بیشتر قابل درک می‌شود. و بیشتر خطرناک می‌شود. زیرا اغلب اوقات ما تنها می‌دانیم چه می‌خواهیم یا نیاز داریم که بدانیم.

میان اهمیت دادن واقعی به یک فرد و اهمیت دان به رؤیا- نیاز به رؤیا برای تسکین- دنیایی تفاوت وجود دارد. اگر به رؤیا اهیمت دهید، نتیجه شفا یا رشد کردن نیست. بلکه نتیجه این می‌شود که از منبع دیگری آسیب ببینید. اگر انکار، نادیده گرفتن و توجیه نتوانند روابط را روابطی مناسب جلوه دهند، خود را متناسب با رابطه کنید- با هر قیمتی؟

بحران گروگان « داوطلب»

بکی سی و شش ساله با مردی که دایم‌الخمر و بددهان است و از نظر جسمانی خشونت می‌ورزد، مسلح است و حالا با مشکلات شغلی دارد، نامزد شده است. برای فرمول یک بحران چه چیزی کم دارد؟ اما بکی می‌گوید « اما، تا وقتی که کارم را خوب انجام دهم- یعنی آنطور که او می‌خواهد- رابطه خوب است.» خوب است؟ من که فکر نمی‌کنم. من فکر می‌کنم بکی یک گروگان داوطلب است- انجام بهترین کارها به زبان عامیانه یک وضعیت مرگ و زندگی است.

حماقت وحشتناک، کوشش برای متناسب بودن

بیشتر از سعی در انجام خوب کارها است تا دیو (یعنی مردی که دوستش دارید) راضی باشد، بیشتر شماها باید خودتان را پشت و رو کنید تا مردتان را خوشحال کنید. اگر او شاد باشد، شما نیز شاد هستید و همه چیز دنیا خوب است. زیرا اگر او خوشحال باشد، آدم خوبی خواهد بود و شما را دوست خواهد داشت و شاد نگه خواهد داشت. درسته؟ غلطه! یک نمونهٔ بارز دارم:

برگشت به صحنهٔ جنایت

بیش از دو سال بود که والری بیست ساله با مردی تقریباً همسن او رابطه داشت. رابطه با دشواری همراه بود و والری تصمیم گرفت با تغییر دادن خود و انجام هر کاری که او از والری می‌خواهد، رابطه را ترمیم و خود را متناسب با آن سازد. متأسفانه، تاکتیک‌ها مؤثر واقع نشد. هنوز مرد او ناخوشنود بود. در این مرحله، به راه حل درستی رسید؛ اما هرگاه تصمیم به پایان دادن به روابط می‌گرفت، فکر تنهایی به جانش حمله و او را وادار به عقب‌نشینی می‌کرد.

هنگامی که دلیل را از او پرسیدم او موضع « بازگشت به صحنهٔ جنایت» را حفظ کرد و خود را به نادانی زد، سپس به من گفت « فکر می‌کنم به این دلیل باشد که دلم برایش تنگ می‌شود.» دلش تنگ می‌شود؟ منبع مکرر قضاوت منفی و عدم پذیرش و کمی ... و مراقبت را؟ به همین خاطر است که او هر روز تکه‌ای از خود را می‌بخشد؟

به او گفتم که تکه‌های بسیاری از خود را از دست داده است و در ازای آن چیز خیلی کمی از این مرد جوان نامطمئن، نابالغ و کنترل کننده به دست آورده است.

هنگامی که دردهای قدیمی را بازسازی می‌کنید

به ویژه کنجکاو بودم که چرا والری چیزی بیشتر از نیروی لازم برای تعریف خود را به یک جوان می‌دهد. با مو شکافی بیشتر، علت آن روشن شد. والری محصول یک خانوادهٔ از هم پاشیده بود. او منبعی از احساسات پاسخ داده نشده دربارهٔ ناپدید شدن پدرش در سن شش سالگی او، بود. حالا او این درد قدیمی را دوباره بازی

می‌کرد: به این ترس دچار شده بود که مبادا مانند مادرش « کار اشتباهی بکند» و مرد را فراری دهد؛ به این وسیله دوباره پدرش را از دست می‌دهد.

هنگامی که با هم صحبت می‌کردیم، به نظر می‌رسید والری آمادهٔ ترک نامزدش است، زیرا هر دویِ آن‌ها برای رشد به زمان نیاز داشتند؛ و این که والری با این حقیقت روبرو شود که دردهای گذشته را به نمایش دوباره درآورده است. همچنین لازم است والری دوست داشتنی بودن خود را بپذیرد و تمایلات و رؤیاهای خود را جستجو کند.

پاسخ رومانتیک فوری

وضع نابسامان والری نمونهٔ رفتاری است که بطور مکرر با آن روبرو شده‌ام: استفاده از عشق تازه برای جایگزین کردن بخشی از آنچه در گذشته از دست داده است- که معمولاً یکی از والدین است. بنابراین، شخص جدید هدف احساسات عاشقانهٔ شما نیست. او نماد چیز دیگری است؛ او شانس دیگری به شما می‌دهد تا مشکل خود را حل کنید. به این دلیل است که از دست دادن چنین شخصی تا این حد مخرب است: این یک پاسخ به یک درد قدیمی است.

چرا زن‌ها به هر قیمتی از چالش‌های تازه اجتناب می‌کنند

دو انگیزهٔ مهم موجب تأثیر این جایگزینی با هر فرد در دسترس می‌شود- کوشش برای شفای دردهای گذشته و اجتناب از خطر. متأسفانه، هیچ یک از این انگیزه‌ها در دراز مدت مؤثر نیستند، حتی اگر در جریان روابط مهر و علاقه‌ای میان آن‌ها بوجود آید. هنگامی که پای واقعیت به میان می‌آید، باز هم متوجه می‌شوید که چیزی وجود ندارد و از این که شاد و خوشبخت نیستید شگفت زده می‌شوید. در ۹ مورد از هر ۱۰ مورد، به این راه حل می‌رسید: باید برخی چیزهای او را تغییر داد! همه چیز مرتب می‌شود.

مقاومت در برابر قبول خطر و کمبود عزت نفس- رابطهٔ مرگبار

دایان ۴۲ ساله نامزدی داشته است که خود او را خود- محور توصیف می‌کند. او شکایت می‌کند « او همیشه از من رو بر می‌گرداند و مرا نادیده می‌گیرد. همیشه بر

سر این موضوع کشمکش داریم. سعی می‌کنم وادارش کنم بفهمد و رفتار خود را تغییر دهد.»

از دایان پرسیدم تلاش برای این تغییر چه نفعی دارد. پاسخ می‌دهد « اولین نفع این است که من مجبور نیستم تغییر کنم.»

« نفع دوم، چیزی را که دوست دارم از دست نمی‌دهم، از نظر دوستی و امنیت می‌گویم.»

« نفع سوم، دیگر لازم نیست در جستجوی شخص دیگری باشم یا با شخص دیگری باشم.»

« و نفع چهارم، این که حدس می‌زنم قضاوت منفی او در مورد من ممکن است درست باشد.»

خدای من! چقدر دانایی و چقدر صداقت! بازهم به همان ترس و بیم‌ها برگشتیم: مقاومت در برابر قبول خطر و کمبود عزت نفس- که از اینجا به بعد آن را « رابطهٔ مرگبار» می‌نامیم.

« اما...» ی مرگبار

برای این که بدانید در مسیری نادرست هستید، نشانهٔ دیگری می‌خواهید؟ این هنگامی است که می‌فهمید کاری که می‌کنید احمقانه است و به هر صورتی یک *اما* روی آن می‌چسبانید. آه، بلی، میدانم. اما، شاید، چه می‌شود اگر و .... هم هست. دوست عزیز نمی‌توان در «اگر» زندگی کرد. زیرا شما- و من و هر کس دیگر- در سرزمین «چیست» زندگی می‌کنیم. لطفاً دست از مقاومت بردارید و به اماها همانطور که هستند نگاه کنید. و کوشش‌های نومیدانه برای مبارزه با گام اجتناب ناپذیر بعدی: رشد شخصی را متوقف کنید.

چگونه به او بیاموزم که به من احترام بگذارد؟

فکر نکنید دارید حس رحم و شفقت مرا به موضوعات تأسف آور جلب می‌کنید! الیزابت می‌نویسد « نمی‌توانم بیش از این توهین‌ها و بی احترامی‌ها را تحمل کنم! این کارها مرا آزار می‌دهد و هرگز نفهمیدم چرا او یکباره دیوانه می‌شود تا این که...

دیگر دیر شده است. کمکم کنید! چگونه به او بیاموزم که به من احترام بگذارد؟» و من چنین پاسخ دادم: « با انجام کاری که از یک شخص که بخود احترام می‌گذارد در چنین شرایطی انتظار می‌رود: او را ترک کن. این عمیق‌ترین درسی است که او می‌تواند از شما بیاموزد.»

دادن تضمین کنندهٔ گرفتن چیزی نیست

بخاطر داشته باشید هنگامی که هویت شما به نداشتن چاره بستگی پیدا کند، هواخواهان زیادی خواهید داشت، اما از شانس خوب همیشه نمی‌توانید بصورت متقابل مراقبتی را که می‌کند، دریافت کنید. همیشه می‌توانید با بیان نیازها و آمادگی دریافت موهبت‌ها می‌توانید چیزی بدست بیاورید، اما با وابسته شدن هرگز به چیزی دست نخواهید یافت.

تغییر دادن او به خواستهٔ خودتان

هنگامی که زن‌ها می‌کوشند با وابسته شدن به یک مرد کسب هویت و ارزش کنند، چیزی عجیب اتفاق می‌افتد: نسبت به هر نوع نقصی در مرد حساس می‌شوند- زیرا اگر مرد کامل نباشد، او نیز کامل نخواهد بود. و در این هنگام است که سعی در ترمیم او می‌کنید. البته، این کار شما توسط او رفتاری تلقی می‌شود که اخته کننده، بیمارگونه، غیر دوستانه و ناپذیرنده است. بنابراین بندرت این کار موجب تغییر در او می‌شود، زیرا خودِ او انگیزهٔ تغییر را ندارد- این خواستهٔ شماست. متأسفانه شما کمتر به ایجاد تغییر در کسی که به آن نیاز دارد- یعنی خودِ شما- می‌اندیشید.

واقعاً چقدر درد بی‌فایده را می‌توانید تحمل کنید؟

شگفت انگیز است که زن‌ها چقدر ناراحتی غیرخلاقانه (بدرفتاری، ناسازگاری، اهانت و تحقیر، و بی‌علاقگی) را تحمل می‌کنند تا از اشکال خلاق (دانش درونی، استقلال، و چالش با زندگی بخاطر یک رؤیای شخصی) آن اجتناب کنند. باز هم تأکید می‌کنم: بدون این که خود را دوست داشته باشید، هیچ عشقی نمی‌تواند ارضاء کننده باشد.

مبارزهٔ قلب باستانی در برابر اندیشه

برای این که به نتیجه‌ای برسیم، لطفاً عشق را با موضوعاتی مانند آشنایی، حساب کردن، آمیزش، پیمان، امیدها و رؤیاهای خیال پردازانه مخلوط نکنید. اگر این مسایل بندی است که قلب شما را بدنبال خود می‌کشاند، فراموشش کنید!

همیشه از من سؤال می‌شود آیا با اندیشه باید برای یک رابطه تصمیم گرفت یا با قلب. می‌توانید پاسخ مرا حدس بزنید: همواره، با اندیشه. زیرا قلب (احساس) عادت دارد بخاطر ارائهٔ تصویری مات از واقعیت بدنام باشد.

و می‌دانید که هنگام صحبت از یک رابطهٔ بلند مدت، عشق به تنهایی کافی نیست. مسایلی مانند افتخارات، احترام، همکاری متقابل، از خود گذشتگی و گذشت، پذیرش، حمایت، یکسانی ارزش‌های زندگی و اخلاقی برخی از مسایل ضروری هستند. آن‌ها نیز بدون تلاش و نبرد بدست نمی‌آیند؛ آه، اما آیا ارزش مبارزه کردن را دارند!

آیا این زن بی ریا است؟

خوانندهٔ عزیز، چه باور بکنید یا نکنید، این یک داستان واقعی است که در تاریخ ۹ مارس ۱۹۹۳ توسط آسوشیتد پرس انتشار یافت:

> زنی که شوهر او متهم به مسموم کردن او و کشتن دو نفر دیگر به وسیلهٔ ریختن سیانور در کپسول دارویی شده بود می‌گوید رابطه‌اش با این مرد را طبیعی می‌داند، اگرچه او یکبار به ۹۱۱ تلفن کرده و از این که او را کتک زده است، شکایت کرده بود.
>
> جوزف ملینگ متهم به شش مورد تقلب در محصولات، دو مورد سوگند دروغ و سه مورد سوء استفاده از بیمه شده است. او متهم است که در ماه فوریه ۱۹۹۱ با قرار دادن کپسول سیانور در بستهٔ دارویی قصد کشتن همسرش و استفاده از بیمهٔ عمر ۷۰۰ هزار دلاری او را داشته است. او همچنین کپسول را در تعدادی از بسته‌های دارویی در داروخانه قرار داده است تا بصورت غیر انتخابی اشخاص دیگری را نیز به هلاکت برساند.
>
> کاتلین دنکر ۴۰ ساله از تاکوما و استان مک ورتر ۴۴ ساله از لیسی با

خرید این بسته‌های دارویی مسموم جان خود را از دست داده‌اند. در جریان عودت این بسته‌های دارویی سه کپسول سیانور کشف شد.

خانم ملینگ به مرگ نزدیک شده بود اما نجات یافت. او پس از کشف ماجرا اوراق مربوط به طلاق را تنظیم کرد، اما بعدا نزد شوهر خود بازگشت و عمل او را دفاع نامیده است.

خانم ملینگ گفت احساس می‌کرده وجود کشمکش در زندگی زناشویی خود را طبیعی می‌دانسته است. او گفت ملینگ را دوست دارد و عقیده دارد که او بی‌گناه است.

تو خود حدیث مفصل بخوان از این مجمل!

فصل چهارم

علاقه و تعصب احمقانه

« اووه، آههه، به سختی نفس می‌کشم...

باید عشق را احساس کنم»

بخاطر دارم چند سال پیش در تعدادی از آگهی‌های بازرگانی اورسون ولز می‌گفت: « ما قبل از این که میوه برسد، آن را نمی‌فروشیم.» می‌شود روزی بیشتر زن‌ها با چنین دیدی به مسئلهٔ جنسیت خود بنگرند!

و لطفاً قبل از این که به مسایلی مانند بارداری‌های ناخواسته، سقط جنین فزاینده و بیماری‌های مقاربتی و قلب‌های شکسته مرا به داشتن نگرشی متعلق به دوران قدیم نکنید. انقلاب جنسی به زن‌ها گفت که «هی، کوچولو، تو هم حق داری مانند مردها عشق بورزی و لذت ببری.»

قبول دارم که راه درازی پیموده‌ایم، اما هنوز به جایی که می‌خواهیم نرسیده‌ایم- زیرا زن‌ها بیش از حد در مورد جنسیت خیالپردازی می‌کنند.

آیا یک شب بهشتی

ارزش دوزخ جاودان را دارد؟

هنگامی که در برنامه سالی جسی رافائل در شبکه رادیویی ABC میهمان بودم،

الن تماس گرفت و گفت « من یک منشی هستم و مدت یکسال است عاشق رییس خود شده‌ام. اما هرگز در این مورد با او صحبتی نکرده‌ام. او غیر از روابط کاری، رفتار خاصی با من نداشته است.

« یک ماه پیش او از من برای شام دعوت کرد. به خانهٔ او رفتیم تا شام بخوریم و صحبت کنیم و من تعطیلات آخر هفته را آنجا ماندم. خوش گذشت. روابط ما عالی بود- مانند یک رؤیا بود. تا عصر یکشنبه که من به خانه رفتم، اصلاً دربارهٔ کار و این که در اداره چه می‌گذرد، صحبت نکردیم. خوب، از آن زمان سه هفته گذشته است و او همچنان مانند دوران پیش از آن تعطیل آخر هفته با من رفتار می‌کند! او حتی یک اشاره هم نکرده است. احساسات من جریحه‌دار شده است و نمی‌دانم چکار کنم. احساس ناراحتی زیادی می‌کنم.»

امید یعنی تسلیم

مرا زنی بدانید که نمی‌تواند احساسات قلبی و ناراحتی‌های تماس گیرنده را درک کند- به همان سؤال مسخره برمی‌گردیم: « آیا او صبح روز بعد به من احترام می‌گذارد؟» این یکی دیگر از شک‌های کشندهٔ ماست. اما آنچه واقعاً مهم است، احترام گذاشتن او نیست. موضوع این است که ما زن‌ها بتوانیم بدون تردید چیزی را رؤیایی بدانیم. ما نَفَس خود را حبس می‌کنیم و امید داریم همه چیز بخوبی پیش برود. گوش کنید: بقول آلبر کامو برندهٔ جایزهٔ نوبل: « امید مساوی تسلیم شدن است؛ و زندگی یعنی این که خود را کنار نگذارید.»

هنگامی که افکار الن را در رابطه با رییسش بدون این که قبلاً صحبتی دربارهٔ رابطه‌شان کرده باشند جویا شدم، او پاسخ داد: « فکر می‌کردم اگر او بخواهد با من ارتباط داشته باشد، یعنی این که احساس می‌کند من هم دوست دارم.»

پس، نتیجه این است: رابطه‌ای با یک امید خیالپردازانه.

باکره ماندن تا دم مرگ

اجازه دهید تکرار کنم، موضوع به احترام مرد- یعنی روابط تبعیض آمیز نسبت به زن- مربوط نمی‌شود. و نمی‌گویم باید تا مرگ باکره ماند تا مرد تصاحب آن‌ها را

بعنوان یک جایزهٔ بزرگ یا یک فتح ببینند. این امر تنها در مورد مردهایی صادق است که احساس کمبود دارند. اگر چه، مردی که تابع اصول باشد نیاز به چنین همسری دارد- که شاید بهتر از بی‌نظمی جنسی کنونی ما باشد.

مراقب دون ژوان‌های این دنیا باشید!

بیایید با این حقیقت روبرو شویم، کاملاً امکان پذیر است که مردی حتی به دروغ و فریب متوسل شود تا دیگران را به بازی بگیرد. این یک پدیدهٔ واقعی است. همیشه چنین چیزی اتفاق می‌افتد. و همیشه اتفاق خواهد افتاد. دون ژوان را بخاطر می‌آورید (که البته، مشکل اصلی مادرش بود...)؟ متأسفانه باید بگویم که او هنوز در قید حیات است، حالش خوب است و عملاً همه جا زندگی می‌کند. سرانجام، نگرانی من این است که شما خود را به بازی نگیرید- و انتظار داشته باشید لذّت ببرید در حالی که در واقعیت امر خود را برای درد کشیدن آماده کرده‌اید.

بیدار شدنی که نمی‌توانید تحمل کنید

کارولین یک بیمار خصوصی من که اواخر سی سالگی بود و به تازگی از شوهرش طلاق گرفته بود، شوهری که به گفتهٔ او بصورتی غیرعادی دلپذیر اما بصورت مادرزادی نابالغ بود. اگر چه کارولین فردی باهوش، جذاب، خلاق و با استعداد بود، اما به زیبایی همسر قبلی‌اش نبود. او فردی با استعداد هنری بود در حالیکه سایر افراد خانواده او همه وکیل بودند. کارولین قامتی بلند و اندامی کشیده داشت و تناسبی با شوهرش نداشت. به این دلیل خانوادهٔ کارولین او را دوست نداشته و از او حمایت نمی‌کردند. به این دلیل، کارولین احساس می‌کرد « دوست ناداشتنی و عجیب و غریب» است زیرا میان خود و آن‌ها تفاوت زیادی می‌دید.

روابط شخصی نمونه‌وار مانند کارولین این بود که بلافاصله ازدواج کرد و صبح روز بعد که از خواب بیدار شد و احساس کرد علاقه‌ای به شوهرش ندارد- حتی احساس تنفر کرد.

آیا داستان‌های موفقیت آمیز نیز هست؟

هنگامی که چنین دردی رو به افزایش گذاشت، کارولین به روانپزشک مراجعه کرد تا در مورد این احساس کاری بکند. باید با خوشوقتی گزارش دهم که در نتیجهٔ درمان او به خانواده‌اش نزدیک‌تر و نسبت به خودش مهربان‌تر شده است. قانونی که ما برای او وضع کردیم این بود: اگر با شخص دیگری نامزد شدی، به مدت شش هفته حتی فکر روابط را از سرت بیرون کن (که برای او به اندازهٔ ابدیت طولانی بود!). او به این قانون عمل کرد- او به محض آشنایی به بررسی روابط می‌پرداخت و روی گسترش آن کار می‌کرد؛ در عین حال به کشف نقاط ضعف رابطه می‌پرداخت، پیش از آن‌که در عمل انجام شده قرار گیرد.

در مورد کارولین، الگوی مربوطه‌ی زود هنگام در خدمت احساس پذیرش و تحت کنترل قرار گرفتن بود؛ در این صورت او رابطه را رد می‌کرد و از واخوردگی اجتناب ناپذیر بعدی خود را نجات می‌داد.

با شهامت دید منفی از خود را آزمایش کنید

یکی دیگر از بیماران من، مارتا اندیشهٔ خود را با صدای بلند بیان می‌کرد « من احساس می‌کنم که رابطه تنها چیزی است که می‌توانم از آن استفاده کنم. بدون آن چرا باید مردی به سوی من جذب شود؟ چگونه باید مردی را نگهدارم؟»

من پیشنهاد می‌کنم فرضیه او را به آزمایش بگذاریم. مارتا به عنوان وسیله‌ای برای کسب عزت نفس به تحصیل باز می‌گردد و اثر خوبی مشاهده می‌کند. حالا او به طرزی متفاوت مردها را تجربه می‌کند: او با آن‌ها وقت می‌گذراند تا ببیند آیا حق با اوست- یعنی آیا بدون ارتباط کسی به او علاقمند می‌شود. در کمال شگفتی او، کشف کرد که فرضیه‌اش نادرست بوده است. آزمایش واقعیت به شجاعت نیاز دارد، اما در نتیجهٔ این آزمایش، دیدگاه کنونی او این است که باید هر چیز دیگری را که در زندگی ارزشمند باشد، انجام دهد.

هوای نفس در برابر عشق کمال یافته

هوس و هوای نفس یک احساس خورنده است. نمی‌توانید فکر کنید، کار کنید، بخوابید، یا کاری بکنید بدون اینکه این احساس غریزی مزاحمتی برایتان ایجاد کند. عشق کمال یافته، مسئلهٔ ارتباط را در متن خود و در حالتی قرار می‌دهد که ویژگی خورندگی خود را از دست می‌دهد. برای برخی از زن‌ها، واقعیت ناامید کننده است زیرا بی پرده با خود تنها هستند.

وقتی که هیجان رخت بر می‌بندد

مونیکا، بیست و پنج ساله با من تماس گرفت و گفت « حالا مدت سه سال است با مردی ازدواج کرده است و از نظر جنسی رابطهٔ آن‌ها در حدود یکسال خوب بوده است.» سپس، در حالیکه حدود یکسال و نیم از زندگی مشترک آن‌ها می‌گذشت، مونیکا متوجه شد « به دلایلی روابط ما سرد تر می‌شد» که البته سردی جنسی بارز بود.

وقتی که بیشتر اصرار کردم، او علت را پذیرفت: او با خودش احساس راحتی نمی‌کرد زیرا اگر چه همواره از وضع بدن خود آگاه بود، اما به تازگی وزن اضافه کرده بود- در همان زمان میل جنسی او رو به کاهش گذاشته بود. زیر اصرار من او پذیرفت که افزایش وزن به این دلیل بود که او دیگر به باشگاه نمی‌رفت. و این امر نتیجهٔ ناراضی بودن از وضعیت کارش بود- که هرگز برایش رضایت بخش نبوده است.

دکتر لورا: بنابراین هرگز در جهت رؤیای خود کار نکردی.

مونیکا: دقیقاً.

دکتر لورا: رؤیای تو چیست؟

مونیکا: کار با حیوانات. دوست داشتم در باغ وحش کار کنم.

دکتر لورا: بنابراین چرا برای این کار نرفتی؟

مونیکا: خوب، فقط فکر می‌کردم احتیاجی به من نداشته باشند.

دکتر لورا: چه کسی؟ حیوانات؟

مونیکا: نه، افرادی که با من مصاحبه می‌کنند.

دکتر لورا: خوب، تو برای کاری که حالا داری مصاحبه کردی. چه چیزی موجب می‌شد تو را رد کنند؟

مونیکا: شاید چون مهارت زیادی نداشتم.

دکتر لورا: البته که نداری! باید یاد بگیری. بنابراین از خودت ناراضی بودی، از زندگی‌ات ناراضی بودی و به این نتیجه رسیدی که تنها شوهرت می‌تواند احساس خوبی به تو بدهد و تو شیفته‌اش بودی. و ساده بگویم، آن احساسات تو را از احساسات بد دور می‌کرد. اما آن احساسات خوب مدت زیادی دوام نداشت و تو باز هم با مونیکا روبرو شده‌ای. مسئله، ارتباط نیست. مسئله ناتوانی و ناکارآمدی خودت در زندگی است!

مونیکا: جالب است.

دکتر لورا: پس، کاری که باید بکنی این است که لباس آراسته بپوشی- در باغ وحش هنگامی چکمهٔ سربازی می‌پوشند که در حال کار باشند- تلفن بزنی، قرار بگذاری و کار را بگیری، اگر چه کاری سطح پایین باشد. و هر قدر می‌توانی بیاموزی و پله‌های ترقّی را به سمت رؤیایت بپیمایی. و این خیلی خوب است. به این می‌گویند «تجربه» و این موهبت است، نه بلا. زیرا هنگامی که در جهت دستیابی به رؤیایت کار کنی و از دردهایت دور شوی، دیگر از ارتباط به عنوان یک مُسکن استفاده نمی‌کنی.

مونیکا: خدایا! من فکر می‌کردم از نظر بدنی مشکل دارم.

دکتر لورا: تنها اشکالی که داری این است که رؤیای خود را رها کرده‌ای! این اشکال شماست، خانم! مونیکا، به پیش برو. این زندگی یگانهٔ توست. بارورش کن!

مونیکا: فوق‌العاده است. برای تشویقی که کردید از شما سپاسگزارم!

اما نمی‌توانم به خودم کمک کنم- به ارتباط معتاد شده‌ام

مونیکا انتظار داشت در بقیهٔ عمر، هوای نفس راهبر او باشد. اما این حالت تنها هنگامی مؤثر است که هر سال با یک شخص تازه ازدواج کند و روز از نو، روزی از نو. برخی چنین کاری می‌کنند آن را بیماری « اعتیاد جنسی» می‌نامند.

اما من می‌گویم بیمار نیستند- تنها کاری که این افراد می‌کنند این است که به عوض پرداختن به دست گرفتن اختیار و کنترل خود آن را از کس دیگری طلب می‌کنند. مورد مونیکا جالب است: رضایت خاطر او هنگامی به دست می‌آید که در یک مصاحبه شرکت کند و بگوید «من هر کاری حاضرم بکنم، جای فیل‌ها را تمیز می‌کنم، فقط لطفاً فرصتی به من بدهید تا در اینجا کار کنم.»

بسیاری از زن‌ها مانند مونیکا این انتظار را دارند که جنسیت و هوای نفس آن‌ها همواره راهبر زندگی‌شان باشد، بدون این که در پی رؤیاهای خود بروند. آن‌ها در یک اشتباه مرگبار هستند.

پذیرشی تکان دهنده که تنها بر عهدهٔ شماست

برخی زن‌ها که بصورتی زود هنگام زندگی جنسی خود را آغاز می‌کنند، در می‌یابند که:

لیزا ۲۲ ساله با گفتن این که شوهر خود را یکسال قبل ترک کرده است، گفتگو را آغاز کرد. او حالا مادر یک پسر سه ساله بود. در آن هنگام او برنامه‌ای برای آینده نداشت و فقط می‌خواست همسر و مادری ایده‌آل باشد. او که می‌گفت « دیگر یک شاگرد مدرسه‌ای نیست» می‌پذیرفت که « شیطنت پسر بچه‌ها» را دارد و رفتار خود را به صورتی روشن شرح می‌داد. «فقط می‌خواستم با مردی زندگی کنم که احساس خوبی در مورد خودم به من بدهد. عزت نفس خیلی کمی داشتم بنابراین همیشه در فکر ازدواج بودم... شوهر من خواهان زیادی داشت. و من او را به دست آوردم.»

من گفتم: « پس، این ازدواج لزوماً با عشق آغاز نشده است، بلکه برای پر کردن

یک جای خالی بوده است.» او با من موافق بود، سپس رضایت خود را از مادر شدن ابراز داشت و گفت « دارم روی خودم کار می‌کنم» گویا شوهر سابقش به او گفته بود که در برخی زمینه‌ها ناتوان است.

رضایت عمیق ناشی از استقلال

شوهر سابق لیزا، با شدت ترس‌های او را به رخش کشیده بود. او گفته بود: « تو هرگز نمی‌توانی کاری انجام دهی!» و حالا او در وضعیتی بود که می‌دانست این گفته اشتباه محض است. حتی زحمت کار و تلاش او برای انجام هرچه بهتر کار ۲۴ ساعته و مراقبت از پسر دوست داشتنی خود منبع رضایت فراوانی شده بود زیرا خودش بطور مستقل آن را انجام می‌داد. او با افراد زیادی آشنا شده بود، اما تا بحال هیچ یک از آن‌ها را ارزشمند نیافته بود. هنگامی که او با خنده به من گفت « همسر سابق من مرد بدی نبود، من دیگر بسوی او جلب نمی‌شدم»، من پاسخ دادم « می‌دانی، در حقیقت تو بدون عشق ازدواج کردی و او حامی رشد تو نبود- که اساسی برای عشق حقیقی است. شما بخاطر نومیدی خود ازدواج کردید. رابطهٔ شما نیز بخاطر نومیدی احساسی بود. این عشق نیست. بنابراین برای من تعجبی ندارد که دیگر بسوی او جلب نمی‌شدی.»

دانستن این که یک اشتباه هرگز اشتباه نیست

توصیه من به لیزا دانستن این حقیقت بود که ازدواج او یک اشتباه بوده و باید به زندگی خود ادامه دهد. تا زمانی که داشتن یک مرد مورد نظر بود، پیشنهاد من این بود که در حال حاضر، پسرش را تنها فرد مذکری بداند که به او نیاز دارد. بنظر می‌رسید لیزا بطور غریزی می‌داند تنها کسی که می‌تواند عزت نفس و ارزش شخصی برایش تأمین کند، خودِ اوست. در پایان گفتگویمان به او گفتم « از حالا برای بیست سال دیگر فکر کن- دوست دارم هر وقت رؤیایی برای خودت تعیین کردی به من تلفن کنی- نباید زندگی را بصورت باری به هر جهت گذرانید. رؤیایی که من داشته‌ام اینک تغییر کرده است. اما مهم داشتن رؤیاست. زیرا اگر بتوانی برای

آینده رؤیایی داشته باشی، یعنی حالا خودت را باور داری.»

رشد خود را نادیده نگیرید

لیزا همهٔ این‌ها را می‌دانست اما چیزی که درنیافته و قدر آن را نمی‌شناخت، رشد خودش بود. از این که می‌توانستم این موضوع را به او توضیح دهم هیجان زده شده بودم. و این نشان می‌دهد که همهٔ ما نیازی عمیق به یک سیستم حمایتی داریم. تغییرات درونی ما چنان آهسته‌اند که گاهی متوجه آن‌ها نمی‌شویم- بیش از حد به بقای خود مشغول شده‌ایم.

« رابطه‌ی زود هنگام» می‌تواند مجازات زندگی باشد

نتیجهٔ وارد شدن در روابط قبل از کسب آمادگی (آمادگی فکری، قلبی، و شرایط زندگی) کاملاً جدی است. و گاه پیچیده بوده و می‌تواند از نظر احساسی فاجعه آفرین باشد.

صدای کارن از پشت تلفن به من فهماند که او ناامید و خشمگین است. اما او به راحتی سخن گفت که سه سال است با یک فرد جنتلمن زندگی می‌کند. اما او گفت بیست سال سن دارد و یک پسر هشت ساله دارند. اگر چه او می‌گفت که او و شوهرش یکدیگر را دوست دارند، اما بمب دیگری پرتاب کرد و به من گفت « و من تازه دیروز فهمیدم که او از زن سابق خود یک دختر کوچک دارد. این نشان می‌دهد که این مرد (ببخشید، نمی‌توانم او را « جنتلمن» بنامم) آدم بی‌خیالی است.

من گفتم « برای شنیدن سؤال شما سراپا گوشم.»

او پاسخ داد « فقط نمی‌دانم چکار کنم.»

داشتن رابطه به ندرت موجب
تعهد و مسئولیت می‌شود

واکنش من این بود که بگویم پاسخ دقیقی نداده است. او مطمئن بود چکار باید بکند- یا اگر خود را در یک وضعیت بازنده اسیر نکرده باشد، چکار کرده است. من

گفتم « اگر مدت کوتاهی با این مرد بوده‌اید و بچه ندارید و دارای شغلی هستید، پیشنهاد من این است که از او جدا شوید.» او موافق بود. من توضیح دادم که به نظر نمی‌رسد که این مرد بتواند در بلند مدت شریک زندگی خوبی باشد؛ این احساس کارن بود که رابطه به ایجاد تعهد و مسئولیت کمک می‌کند و این احساس موجب تیرگی قضاوت او دربارهٔ این مرد شده بود.

چون او وارد روابطی شده بود که آمادگی آن را نداشت، این امر موجب بروز مشکلات کنونی او شده بود؛ من به کارن توصیه کردم نامزدی خود را با او بهم بزند و تا چند سال با کسی ازدواج نکند. در این زمان سرد شدن و کسب آرامش، در حالی که آن‌ها همچنان به مراقبت از کودک خود ادامه می‌دادند، کارن می‌بایست در انتظار می‌ماند تا ببیند آیا او همراه با حس مسئولیت نسبت به دو فرزند خود به زندگی تک همسری علاقمند می‌شود یا نه. در پایان، من تأکید کردم « بهترین کاری که می‌توانی بکنی این است قبل از تصمیم‌گیری دو سال به خودت فرصت بدهی- حتی اگر برای ادامهٔ زندگی یا قطع روابط با او احساس نیاز فوری کردی. البته احتمال کمی وجود دارد. ولی یک تصمیم کوچک می‌تواند اثراتی بزرگ بر زندگی تو داشته باشد.»

تا وقتی زنده هستید، گزینه‌هایی برای انتخاب دارید

تسکین کارن بحدی آشکار بود که من به این نتیجه رسیدم او حتی به احتمال این که گزینه‌هایی در اختیار داشته باشد، توجه نکرده است. قلب من برای شما خانم‌هایی مانند او هستید به درد می‌آید؛ زیرا درست در زمانی که می‌تواند آزادترین زمان شما باشد، سرگرم کشمکش و درگیری هستید. مانند نوجوانان باردار، زن‌ها بطور کلی از خواندن دیوار نوشته‌ها امتناع می‌کنند، تا این که زمانی فرا برسد که دیوار حاوی نوشته‌ها بر سر آنان فرود آید. سپس در چنین راه غم‌انگیزی، اغلب خیلی دیر می‌شود.

آیا دقیقاً سن مناسبی برای ازدواج وجود دارد؟

در جریان شرکت در یکی از نمایش‌های تلویزیونی رونالد ریگان، او از من خواست «سن» دقیقی برای ازدواج و داشتن رابطه تعیین کنم. بطور طبیعی پاسخ من در قالب چنین برنامه‌ای رضایت بخش نمی‌بود، اما پاسخ این بود که ما نباید تا رسیدن به بلوغ کافی و داشتن درک، اطلاع از موضوع و پذیرفتن نتایج یک عمل، نباید به آن دست بزنیم. برای تعیین یک سن کلی، باید کلیه افرادی که در این سن هستند همه به یک اندازه بالغ شده و طبیعت یکسانی داشته باشند. این امر در واقعیت وجود ندارد و همین معمای این مسئله است.

تخمدان‌ها، بیضه‌ها، آلت رجولیت، واژن، مدتها پیش از آن که شخص به بلوغ و عقل برسد تا بتواند مسئولیت عواقبی نظیر بارداری یا بیماری‌های مقاربتی یا آسیب‌های روانی و احساسی را بپذیرد و بفهمد که رابطه « چسبی» برای استحکام روابط نیست، در وضعیت کارکرد طبیعی خود هستند. اما روابط زودهنگام تنها برای نوجوانان اتفاق نمی‌افتد.

رابطه‌ی زود هنگام یعنی خداحافظی با عشق به خود

هیلدا بیست و پنج ساله ضمن اعلام این که قصد دارد به ازدواجی زود هنگام تن دهد، می‌گوید « می‌خواهم یکباره فراموش کنم کی هستم.» بلی رابطه‌ی زود هنگام یعنی به تأخیر انداختن عشق به خود.

کارولین ۳۳ ساله این را دریافته بود.

کارولین یک پسر سه ساله دارد که ثمرهٔ یک شب ماندن با یک همسایه است. او می‌گوید « آن وقت می‌دانستم که کار درستی نمی‌کنم. فقط پیش رفتم و بهر حال این کار را کردم.»

بی پروا پرسیدم « چرا؟»

او پاسخ داد « خوب، کاملا صادقانه بگویم، تنها بودم، اضافه وزن داشتم، لباس‌های زیادی نداشتم، در ۱۶ سالگی آگاهی نداشتم و احساس می‌کردم منزوی

شده‌ام، همین اواخر به این محل نقل مکان کرده بودم. و بطور کلی احساس خوبی نسبت به آن داشتم.»

پرسیدم « و حالا؟»

حالا، یک پسر کوچولوی خوشگل دارم، که از صمیم قلب دوستش دارم، اما پسرم پدر ندارد.»

خلاء احساسی کارولین یک عمل ناگهانی را موجب شده بود، که موجب خلق یک پسر شد.»

سرانجام، موضوع عزت نفس است

جوان ۴۲ ساله حتی نمی‌توانست مردی را که با او رابطه داشت یک دوست بداند، زیرا تنها پس از چهار هفته رابطه ناگهان او را رانده بود و از او خواسته بود تنها روابط داشته باشند، بدون این که نیاز یا مسئولیتی نسبت به یکدگر داشته باشند. بعبارت دیگر، رابطه برای او تنها « تفریح و سرگرمی» است، اما نمی‌خواهد رابطهٔ دیگری با او داشته باشد.

او افزود « از یک طرف، قصد دارم رابطه را از دست می‌دهم. از طرف دیگر، خواسته او برای عزت نفس من زیان آور است.»

پرسیدم « کدام یک مهمتر است؟»

او پاسخ داد « خوب، برخی مواقع ارتباط هم مهم است!»

هر دوی ما خندیدیم. با این همه، جوان یک زن نمونه‌وار است: من می‌خواهم احساس خوبی داشته باشم. احساس امنیت کنم. می‌خواهم دوست داشته شوم و نسبت به من علاقه نشان دهند. این‌ها را همین حالا می‌خواهم. بنابراین، در حال حاضر رابطه را ترجیح می‌دهم. با داشتن رابطه چیزهایی را که می‌خواهم بدست می‌آورم. سپس می‌توانم از این که احساسات مرا جریحه دار می‌کند، شکایت کنم.

رابطه زود هنگام می‌تواند چه بلایی بر سر شما بیاورد

قبل از ادامه، می‌خواهم تأکید کنم: صرف نظر از سن شما، رابطه تجربه‌ای نیرومند

و یک محرک است؛ اما این توان را ندارد که به شما یا رابطهٔ شما اعتبار بخشد. در حقیقت، اثر دیگری دارد. رابطه‌ی زود هنگام دامن شما را لکه‌دار کرده و موجب بدنامی بیشتر شما می‌شود؛ بیشتر ناامید می‌شوید؛ و بطرزی وحشتناک تنها می‌مانید.

فصل پنجم

زندگی مشترک احمقانه

خود فریبی نهایی زنانه

هنگامی که حدود ۱۵ سال پیش کار خود را در رادیو آغاز کردم، بندرت امکان داشت شخصی بپذیرد که بدون عقد ازدواج دایم با شخص دیگری زندگی می‌کند. به نظر می‌رسد امروز ارزش‌ها و آداب و رسوم نرم‌تر شده‌اند.

عقل رایج دربارهٔ ازدواج موقت- پیش از ازدواج رسمی دایم- این است که به زوج‌ها اجازه می‌دهد یکدیگر را بشناسند، انتخاب بهتری بکنند و بنیان و پایه‌ای- بر خلاف کسانی که یکباره ازدواج می‌کنند- برای زندگی خود بسازند.

آیا این طرز تفکر می‌تواند نادرست باشد؟

آیا «زندگی- باهم» بوسهٔ مرگ بر یک رابطه است؟

به گفتهٔ پروفسور دیوید جی، مایرز، مؤلف *در تعقیب خوشبختی*، در هفت بررسی اخیر نشان داده شده است که در میان زوج‌هایی که با ازدواج آزمایشی داشته و با یکدیگر زندگی کرده‌اند، آمار طلاق نسبت به دیگر زوج‌ها بسیار بیشتر است.

سه تحقیق ملی نشان می‌دهد که: در ایالات متحده یک تحقیق که در برگیرندهٔ ۱۳۰۰۰ فرد بزرگسال بود نشان داد که افرادی که پیش از ازدواج با یکدیگر زندگی

کرده‌اند ۳۰٪ بیشتر احتمال دارد در یک مدت ده ساله از یکدیگر جدا شوند یا کارشان به طلاق بکشد. تحقیق ملی کانادا از ۵۳۰۰ زن نشان داد افرادی که با یکدیگر زندگی کرده‌اند ۵۴ درصد بیشتر از دیگران در مدت ۱۵ سال کارشان به طلاق می‌کشد. و در سوئد تحقیقی از ۴۳۰۰ زن نشان داد در میان افرادی که پیش از ازدواج با یکدیگر زندگی کرده‌اند، احتمال طلاق ۸۰ درصد بیشتر است.

چرا با زندگی خود رولت روسی[۱] بازی می‌کنید؟

حالا من و شما می‌دانیم چقدر آسان می‌توان این واقعیات را نادیده گرفت! شما ممکن است بسادگی بگویید «اما وضعیت من متفاوت است.»

خوب، برای برخی از شما این حقیقت دارد! موارد موفقیت آمیز نیز وجود دارند. موارد خوب نیز اتفاق می‌افتد، اما یک قانون نیست. به این ترتیب، چرا مشتاق و حتی حریص هستید با زندگی خود رولت روسی بازی کنید؟ چرا؟ ناامیدی. ترس از این که مبادا فلان شخص را نداشته باشید؛ یا اگر مردی شما را نخواست، دیگر زندگی نداشته باشید.

در گفتگوهایمان همیشه این را می‌پذیرید. پس چرا این راه را برای خود دشوار می‌یابید؟

شاید صبر کردن و رشد کردن و رسیدن به بلوغ، استقلال و خود ایمنی دشوار باشد- به ویژه اگر جوان و نیازمند باشید و امیدوار باشید از گذشته‌ای دردناک بگریزید.

دوستش دارم، اما به او اعتماد ندارم...

جسیکا یک هنرمند با استعداد ۱۹ ساله از خانواده‌ای پر از مشکل بود که در آن پدر همه کاره بود. دوران کودکی و رشد او احساس امنیت کم و عدم توانایی اعتماد کردن را به او داده بود. علیرغم این حقیقت، مدت چهار ماه با نامزد خود زندگی کرده بود و به این نتیجه رسیده بود که عاشق او شده است، اگرچه نسبت به احساس

---

۱. در یک اسلحه ششلول (رولور) یک فشنگ قرار داده می‌شود و مخزن چرخانده می‌شود. هر یک از افراد به نوبت لوله اسلحه را بر شقیقهٔ خود قرار می‌دهند و ماشه را می‌کشند. بازنده گلوله را شلیک می‌کند- مترجم.

مسئولیت و توجهات و وفاداری او باور نداشت. به گفته خودش، «امیدوارم چیز قشنگی از او ببینم»، مثلا ازدواج بعنوان نشانهٔ اهمیتی که به من می‌دهد.

به جسیکا توضیح دادم که او خیلی ناامن بنظر می‌رسد و این که برخی زن‌های جوان با مردی رابطه برقرار می‌کنند به این دلیل است که امید دارند با این همراهی (که بهترین حالت آن ازدواج است) احساس بهتری نسبت به خود و زندگی پیدا می‌کنند. و چیزی را می‌دانی؟ این روش هرگز، هرگز، هرگز مؤثر واقع نمی‌شود.

باهم زندگی کردن بلوغ را به تأخیر می‌اندازد

کاری که جسیکا باید بکند این است که عزت نفس و توانایی خود را بنا کند، به نحوی که هنگام انتخاب یک مرد، این انتخاب نتیجهٔ نیاز نومیدانه برای تسکین آلام و دردهای گذشته نباشد. بلکه باید به علت همیاری و سهیم شدن تجارب خودش باشد. فکر نمی‌کنم با هم زندگی کردن به سود عزت نفس باشد- به ویژه در سن جسیکا و سابقهٔ فقدان‌ها و خیانت‌هایی که در زندگی دیده است.

هنگامی که امید می‌تواند به شما آسیب برساند

در زندگی در همهٔ موارد استثنا وجود دارد، حالت‌ها و ترکیب‌های بیشماری به وجود می‌آیند. بطور کلی، همانطور که جسیکا انجام داد، زندگی سراسر رؤیا و نومیدی است، رؤیاهایی که حتی توسط دیگران پذیرفته نمی‌شود. به خواست « چیزی زیبا» از جانب جسیکا توجه کنید. این امید واهی وجود دارد که با یک مرد بودن موجب رویدادی جادویی خواهد شد.

و جسیکا در این رؤیا تنها نیست. هر کسی در یک زمانی دربارهٔ شانه خالی کردن از سخت کوشی و مسئولیت رشد کردن و نیرومند شدن دست به رؤیا پردازی می‌زند. اما هیچ کس نمی‌تواند- و در این شیوهٔ زندگی رضایتی به دست نمی‌آید. هنگامی که جسیکا تن به کار می‌دهد و تصمیم می‌گیرد به خودش اهمیت بدهد، دیگر مجبور نیست منتظر یک اتفاق زیبا باشد. او این اتفاق زیبا را خلق خواهد کرد.

تنها شمایید که می‌توانید خود را خوشحال کنید

حتماً این جمله را شنیده‌اید « و از آن پس با خوشی زندگی کردند[1]». همهٔ ما در زمانی که دختر کوچکی هستیم با این وعده رشد می‌کنیم. بنابراین هنگامی که دختر جوان و ناشادی هستید، چه نسخه‌ای بهتر از این که مردی بیابید و با او زندگی کنید؟ مسئله این است که خوشبختی تا این حد آسان به دست نمی‌آید- و بازهم مسئله این نیست که شما چه کسی هستید بلکه مسئله این است که او با چه کسی است (یعنی، شما!).

شما و تنها شما این توان و قدرت- بی‌نظیر- را دارید که خود را خوشبخت کنید. وقتی کورکورانه در جستجوی مرد رؤیاهای خود هستید، دست از زندگی، کوشش و درمان دردهای خود می‌کشید. به همین دلیل است که جسیکا از این که نمی‌تواند به مرد خود اعتماد کند دچار یأس می‌شود- صرف نظر از این که غریزه‌اش چه می‌گوید.

انکار در زندگی مشترک

در این نوع زندگی کردن، انکار عامل مهمی است. و شیوهٔ این انکار- همانطور که در مسیر این فصل خواهید دید- از انکار نیازهای واقعی خودِ شخص تا انکار اینکه شریک زندگی او دارای چه معایبی است، گسترده است.

نقل گفتهٔ یکی از تماس گیرنده‌ها به نام جین، این موضوع را روشن می‌کند: « امیدوارم او مرا دوست داشته باشد، اما همیشه از من دوری می‌کند.» این توضیح او از شریک زندگی خود است. با تأسف او ادامه می‌دهد « اگر بدانم چه رابطه‌ای با یکدیگر داریم، او را خوشحال می‌کنم...»

اگر واقعاً دوستم داشته باشد، آیا با من ازدواج نمی‌کند؟

گرایش به طرف مردی که نمی‌دانید چه احساسی دارد، یعنی مجبور کردن او به

---

۱. در بیشتر داستان‌ها، در پایان شاهزادهٔ رؤیایی از راه می‌رسد و با پرنسس ازدواج می‌کند. آن‌ها بچه‌های زیادی داشتند و به خوشی و خرمی زندگی کردند. گویی ازدواج پایان همهٔ تلاش‌ها و ورود به بهشت موعود است- مترجم.

اینکه شما را دوست داشته باشد. این کاملاً بی معنی و احمقانه است. یعنی شما احساس را به او تزریق می‌کنید.

دیانا این را می‌داند. او و نامزدش بیش از یکسال باهم نامزد کرده‌اند اما نسخهٔ حقیقی‌تر این است که منظور از آن‌ها، تنها دیانا است. نامزد او در برابر فشارهای دیانا می‌گوید که می‌خواهد با او ازدواج کند، اما نمی‌داند چه وقت؛ زیرا « احساس می‌کند آمادگی ندارد».

دیانا: آیا باید در انتظار بمانم؟ شاید پنج یا شش سال طول بکشد...

دکتر لورا: دیانا، آیا مطمئن هستی که افکار او را درست خوانده‌ای؟ شاید نخواهد با شما ازدواج کند. وقتی می‌گوید آمادگی ندارد، ما نمی‌توانیم منظوری برای او تفسیر کنیم. اما می‌توانیم ببینیم که چرا شما خود را در این وضعیت ناامید کننده قرار داده‌اید. شما با او زندگی مشترک دارید و امیدوارید که این بخشی از عروسی شما باشد. درسته؟

دیانا: هووووم... بلی.

دکتر لورا: اما چیزی به دست نیاورده‌ای، یعنی نقشهٔ تو خوب نبوده است. ببین، او به همین روابط راضی است. تو چیز دیگری می‌خواهی. شما انگیزه‌داری که چیزی را تغییر دهی، او انگیزه ندارد. افرادی که راضی و قانع باشند، انگیزه‌ای برای تغییر دادن چیزی ندارند. موافقی؟

دیانا: بله.

دکتر لورا: بنابراین تو تنها کسی هستی که می‌خواهی چیزهایی را تغییر دهی. بنابراین خودت را نجات بده! اگر فکر می‌کنی دوستش داری موضوع را با او در میان بگذار. به او مهلت بده!

دیانا: خوب، این چیزی است که ما دیر در موردش صحبت کرده‌ایم.

دکتر لورا: مشخصه.

دیانا: او حتی گفت با من نزد مشاور می‌آید و در این مورد صحبت می‌کند.

دکتر لورا: این هم خوبه. اما حالا علاقه‌ای به او ندارم. من به تو توجه دارم. دیانا، ترکش کن. او را ترک کن، زیرا زندگی کردن با او به تو احساس بدی نسبت به

خودت می‌دهد. به همین دلیل است که نباید در این وضعیت بمانی. این وضعیت به شما آسیب می‌رساند. به من قول بده در مورد چیزی که گفته‌ام، خوب فکر کنی.

دیانا: حتماً. و متشکرم. نیاز به شنیدن این حرف‌ها داشتم.

دکتر لورا: مراقب خودت باش- و به پیش!

زندگی با یک مرد نشانهٔ رشد نیست

در تمام مدت این گفتگو احساس می‌کردم که روابط دیانا دارای احتمالاتی بالقوه است اما برای رشد نیاز به زمان و فضای بیشتری دارد. به نظر می‌رسد که زندگی مشترک به این معنی است که روند رشد قبلاً اتفاق افتاده است. پس، وقتی چیزی سر جای خودش نیست- آنطور که زن‌ها فکر می‌کنند باید باشد- دیانا از شکل خود خارج شده است.

اگر او مرا نمی‌خواهد، پس من اینجا چکار می‌کنم؟

جین سی ساله که دانشجوی نیمه وقت است و درآمد مستقل دارد بدون هزینه به مدت یکسال و نیم با یک مرد ازدواج کرده است. قبل از آن، او از شوهر سابق خود جدا شده بود. هنگامی که او با مرد کنونی ملاقات کرد و صمیمی شدند، او احساس کرد که این یک اتفاق خوب است. « ما صمیمی شدیم و من با او ازدواج کرده‌ام.» تا اینجا من نمی‌فهمیدم او چرا تماس گرفته است.

همچنان که او به صحبت ادامه می‌داد، آشفتگی وضعیت او به طرزی فزاینده نمایان گردید. اگر چه جین فرزندی نداشت، اما فرزندان ۱۷ و ۱۳ سالهٔ مرد با آن‌ها زندگی می‌کردند؛ اما مرد پدری یکدنده بود- گاهی حتی به خشونت دست می‌زد- و می‌خواست جین از آن‌ها فاصله بگیرد.

من از جین پرسیدم « یعنی چه؟ نباید با آن‌ها صحبت کنی؟ یا دستوری به آن‌ها بدهی؟»

جین پاسخ داد « او می‌خواهد اصلاً در زندگی آن‌ها شرکت نکنم. همیشه به من می‌گوید « تو فقط باید به من اهمیت بدهی. نگران آن‌ها نباش.»

هنوز نمی‌دانستم چرا جین تماس گرفته است، تا این که اشاره کرد که مرد او

هنگامی که جین قصد ترک کردن او را دارد « به زبان بازی دست می‌زند،» سپس نرم می‌شود. هنگامی که او افزود « من سعی می‌کنم او را متقاعد کنم که هر یک از ما باید چیزی از دیگری بدست بیاورد،» به او گفتم « نمی‌توانی این را به کسی بقبولانی. آن‌ها برای آنچه می‌اندیشند یا احساس می‌کنند معیارهایی دارند. چنین بحث کردنی وقت تلف کردن است و فایده‌ای برای تو ندارد.»

جین: بله، اما همچنان به او می‌گویم « ترک کردن کاری است که من باید بکنم. اگر او مرا نمی‌خواهد من اینجا چه می‌کنم؟»

دکتر لورا: توجه کن تا بحال از خودت نپرسیده‌ای که آیا می‌خواهی با او بمانی. اوه، من مطمئن هستم او می‌خواهد تو نزدش بمانی. من مطمئن هستم او خواهان تو است. و تو زن زیبایی هستی که ...

جین: من سعی می‌کنم همه را خوشحال کنم.

دکتر لورا: جین، دربارهٔ خودت چطور؟ آیا خودت را نیز خوشحال می‌کنی؟... می‌توانم رک حرف بزنم؟

جین: بله، لطفاً.

دکتر لورا: این وضعیت برای تو تحقیرآمیز است. تو تعهدی بلند مدت در برابر او نداری، با این وجود او به روشنی گفته است که موقعیت تو چیست- خدمت کردن به او. حتی به نظر می‌رسد که هر وقت بخواهد از ایجاد عدم احساس امنیت در تو لذت می‌برد. و می‌دانی چرا تو با این وضعیت کنار می‌آیی؟ زیرا از این که بر خودت تکیه کنی می‌ترسی. شما از این که در تملک کسی باشید لذت می‌برید زیرا مسئولیت را از دوش شما بر می‌دارد.

جین: به همین دلیل است که او را ترک نمی‌کنم؟ زیرا می‌ترسم از این که مسئولیتی را بپذیرم؟

دکتر لورا: درسته. تو به ترس خود اجازه می‌دهی قدرت را در دست گیرد. جین، تو اسیری. تو می‌بینی او تا حدی از تو مراقبت می‌کند- مثلا از نظر مالی. اما تو مواظب خودت نیستی.

جین: دقیقاً. و این وضع باید تغییر کند.

دکتر لورا: دقیقاً، جین. مراقب خودت باش. به خودت اهمیت بده.

زندگی مشترک = تسلیم شدن

خانم‌ها، بخاطر داشته باشید، عزت نفس یعنی اینکه بر این شرایط غلبه کنید، نه این که اجازه دهید شرایط بر شما غلبه کند. مانند مورد جین، اغلب تسلیم شدن به شکل زندگی مشترک کردن است. نتیجه می‌تواند شگفت انگیز باشد: سقفی روی سر دارید- اما قلبتان در فاضلاب باز می‌شود. زن‌ها باید جایگزینی برای فروختن خود بیابند. آن‌ها باید بتوانند از شجاعت و خلاقیت خود در راهی استفاده کنند که آن‌ها را به یک انتخاب کننده تبدیل کند، نه به یک گدا.

هیچ وقت چیز کم را نخواهید

گاهی خانم‌ها از من می‌پرسند چگونه مردی را بیابند که به آن‌ها احترام بگذارند و با آن‌ها رفتاری محترمانه داشته باشد. پاسخ من همیشه یکسان است: هرگز به چیز کم قناعت نکنید. اگر او نمی‌تواند خود را طبق انتظار شما بالا بکشد، رهایش کنید. تغییر از درون سرچشمه می‌گیرد. اما به نظر می‌رسد برخی از زن‌ها پیام را دریافت نمی‌کنند. همهٔ آن‌ها- مانند یولاندا- تلاش می‌کنند و امیدوار می‌مانند.

من فکر می‌کردم در یک رابطهٔ تک همسری هستم!

یولاندا، سی و هشت ساله تکنیسین خدمات اجتماعی است؛ او با من تماس گرفت تا این موضوع را مورد بحث قرار دهد که نامزد او برای تعطیلات آخر هفته با زن دیگری قرار گذاشته است. او از این ناراحت بود که تصور این که در رابطه‌ای تک همسری وارد شده است، اکنون بر باد رفته است و نامزدش او را فریب می‌دهد.

برای یولاندا شرح دادم هنگامی که بدون مسئولیت وارد روابط با یک مرد می‌شوی، او از پیش یک مطلب مهم را می‌داند: برای بدست آوردن یا داشتن شما لازم نیست زحمت زیادی بکشد. سپس او در جای دیگر سر و گوشی می‌جنباند و مطلب دیگری می‌آموزد: برای نگه داشتن شما لازم نیست زحمت زیادی بکشد. و این یعنی این که احترام شما نسبت به خودتان درهم شکسته است.

یولاندا زنی عاقل، تحصیل کرده و شخصی حرفه‌ای به نظر می‌رسید که در دنیا

چیزی را جستجو می‌کند. من به او توصیه کردم مردی را انتخاب کند که نسبت به او متعهد باشد و اضافه کردم که تا وقتی که وقت خود را با مردی تلف می‌کند که حتی احترام برایش قائل نیست و کاری نمی‌کند که او را خوشحال کند و تنها به لذات خود می‌اندیشد، نمی‌تواند چنین کسی را بیابد. یولاندا از این مرد خشمگین بود و همهٔ ابزارها- از جمله ابزار- مالی را در اختیار داشت تا این مرد را ترک کند. تنها امیدوارم که او ابزار احساسی را نیز در اختیار داشته باشد.

اشتباه نکنید، داشتن تعهد کاری بزرگ است

حالا، ممکن است بگویید: « کار بزرگ، داشتن تعهد است. داشتن تعهد افراد را از بدرفتاری باز نمی‌دارد، آن‌ها را عاشق نمی‌کند، وفاداری ایجاد نمی‌کند یا از اذیت و آزار آن‌ها جلوگیری نمی‌کند. تعهد حتی افراد را از توهین به یکدیگر باز نمی‌دارد. بنابراین، چه چیز بزرگی است؟»

خوب، آمار نشان می‌دهد که تعهد امری بزرگ است؛ قبلاً جمله‌ای را نقل کردم: « ... در مقایسه زوج هایی که قبل از ازدواج با یکدیگر زندگی نکرده‌اند، در میان زوج‌هایی که با یکدیگر زندگی کرده‌اند میزان طلاق بیشتر است.»

بنیاد استوار به زمان،
تلاش و فداکاری نیاز دارد

سؤال جالب این است که چرا؟ احتمالاً نیروهای بسیاری دست اندر کارند- که تنها در این مورد می‌توان یک کتاب نوشت؛ اما بشدت احساس می‌کنم که عوامل اصلی بلوغ، شکیبایی، و توانایی به تعویق انداختن لذات است.

در صورتی که افراد راضی نباشند از وقت و تلاش خود برای ایجاد بنیادی مستحکم و معنوی مایه بگذارند، نمی‌توانند به تلاش و فداکاری برای ایجاد این بنیاد و نگهداری آن دست بزنند.

ایجاد روابط زودهنگام و زندگی مشترک بدون داشتن تعهد و برنامهٔ مشترک برای زندگی، رفتارهایی عاری از عقل و بلوغ و تنها برای رفع نیازها و ارضاء خواسته‌های لحظه‌ای است. عدم بلوغ همچنین با عدم رشد عزت نفس و هویت همراه است، به

همین دلیل است که اجازه دارید بدون توجه به حقایق و احساسات خود در این وضعیت گرفتار شوید.

شما ترسیده‌اید، بنابراین به این بازی « مطمئن» دست می‌زنید. سپس، در می‌یابید که این « مطمئن» نمی‌تواند چیز با ارزشی به شما بدهد! این چیزی است که یکی از تماس گیرنده‌ها بنام شارون دریافته بود.

وقتی شما خانواده می‌خواهید و مرد نمی‌خواهد

شارون گفت که ابتدا تصمیم گرفته است با شوهر خود زندگی کند زیرا «می‌خواستم او را بهتر بشناسم.» و در حقیقت، آن‌ها در مدت چند سال با یکدیگر صمیمی شدند. به گفته شارون، « روابط خوب و ایده‌آلی داریم. او برای من شوهری فوق‌العاده است و من برای او همسری ایده‌آل هستم. ما حامی یکدیگر هستیم؛ چیزهای مشترک زیادی داریم و از با هم بودن لذت می‌بریم.» پس، او چرا با من تماس گرفته بود؟

مشکل این بود که شارون بدون این که ذهنش آمادگی ازدواج را داشته باشد با او ازدواج کرده بود. در این مورد بحث و توافقی صورت نگرفته بود. حالا او خود را در حالی می‌دید که مایل به داشتن خانواده (داشتن فرزند) است، اما شوهر او معتقد بود فرزند داشتن مسئولیت سنگینی است و با شارون موافق نبود. در این مورد تأکید می‌نمود. به نظر می‌رسید برای این که کشتی زندگی آن‌ها به گِل ننشیند، آرزوی خود را نادیده گرفته بود. اما به او هشدار دادم که گذشت زمان به سود او نیست و او پیوسته احساس خشم و نا امیدی بیشتری نسبت به شوهر خود خواهد داشت.

من توصیه کردم « و این منصفانه نیست؛ زیرا در هر گاه از راه تویی که انتخاب می‌کنی. مانند بسیاری از زن‌ها تو به خودت دروغ می‌گویی به این امید که روابط شما روزی دگرگون شود. این یک ریسک آشکار است. اگر بتوانی فکر داشتن فرزند و زندگی خانوادگی را از ذهن خود پاک کنی، این حرف دیگری است. اما اگر خود را فریب می‌دهی که مبادا او را از دست بدهی، این یک اشتباه است!»

باخت فوری/ دستاورد بلند مدت

گزینه‌هایی را که شارون با آن‌ها روبرو است مجسم کنید- گزینه‌هایی دردناک: ترک کردن یا نکردن یک رابطهٔ ارضاء کننده؛ ترک کردن کسی که دوستش دارد و یافتن شخص دیگری که هماهنگی بیشتری با او داشته باشد، هماهنگی با رؤیاهایی که او جرأت داشتنش را دارد- ازدواج و خانواده. باخت فوری آشکار است. دستاورد بلند مدت غیر قابل پیش‌بینی است. اغلب، هنگامی که یک زن می‌گوید قصد ترک شریک زندگی‌اش را دارد و نمی‌خواهد چیزی را از دست بدهد، تصمیم گرفته است که سریع تر پارو بزند.

تصمیمات خوب نیازمند واقع بینی است

با این وجود، در مسیر زندگی، رشد، تغییر و بلوغ، وجود این چند راهه غیر منتظره نبوده و امری نمونه‌وار و انسانی است. جای شگفتی نیست. این عنصری نیست که موجب نگرانی شود- این زندگی واقعی است. آنچه موجب نگرانی است این است که ورود زودهنگام روابط بالینی و زندگی مشترک بعنوان یک عنصر در رابطه، مانع واقع بینی لازم برای تصمیم گیری خوب است.

فکر این که مطمئن شوی او ترا می‌خواهد بیش از حد مشغولت کرده است که بتوانی از خودت بپرسی آیا تو او را می‌خواهی

زن‌ها برای از نزدیک آزمودن مرد خود زندگی مشترک با او را آغاز نمی‌کنند. دلیل این است که آن‌ها می‌خواهند مورد مراقبت قرار گیرند، از آن‌ها مواظبت و به آن‌ها اهمیت داده شود، و خواسته شوند. و هنگامی که با این زمینه فکری زندگی مشترک را انتخاب می‌کنید، حتی یک لحظه این سؤال برایتان پیش نمی‌آید که آیا این مرد را می‌خواهید- زیرا بیش از اندازه به این اندیشه مشغولید که مطمئن شوید او شما را می‌خواهد.

به عوض این که به ارزیابی کیفیاتی بپردازید که او را برای شما ارزشمند می‌کند، به رفتارهای کنترل کننده، خود خواهانه، نا مطمئن، نارس و جزیی او توجه می‌کنید! در حالی که تا خرخره غرق شده‌اید، پرسیدن این سؤال از خودتان: « آیا می‌خواهم

بقیهٔ عمرم را به این صورت زندگی کنم؟» دشوار تر است!

آرایش شریک و همدم: بررسی خود- فریبی

سوزان تماس گرفت تا رفتار آزار دهنده و نابالغ نامزد خود را- که سوزان تصمیم به تغییر آن‌ها گرفته بود- مورد بحث قرار دهد!

دکتر لورا: با او زندگی می‌کنی؟

سوزان: بلی.

دکتر لورا: خیلی زود روابط زناشویی را آغاز کرده‌ای. همچنین خیلی زود زندگی مشترک را آغاز کرده‌ای. تو درگیر زندگی شده‌ای و آنوقت در آیندهٔ خود میدانی را جستجو می‌کنی، تعجب آور است. اما به عوض قضاوت، سؤالات یک دختر کوچولو را می‌پرسی که چگونه می‌توانی او را بزک کنی.

سوزان: بلی، فکر می‌کنم همینطور است.

دکتر لورا: و همهٔ این‌ها به این دلیل است که پس از رسیدن به آنچه می‌خواستی، تصور برگشت به عقب برایت دشوار است. اگر تنها روابطی ساده با هم داشتید، می‌توانستی حساسیت‌ها و عدم بلوغ او را ببینی، دلسرد شوی و دیگر با او قرار نگذاری- زیرا هنوز خیلی چیزهای برای زندگی آینده داشتی که بتوانی به آن‌ها تکیه کنی. هنگامی که زندگی با او را شروع کردی دیگر خیلی دشوار است که کاری را که می‌خواهی بکنی. بنابراین هنگامی که جراحی بزرگی لازم شود، به عوض چاقوی جراحی باند پانسمان در دست داری.

قرار ملاقات، آزمایش گزینه‌ای است که می‌خواهید بخرید

ملاقات- نه زندگی مشترک- برای آموختن و بینا شدن است. می‌توانی تصور کنی که ملاقات نوعی آزمایش است- بنابراین نباید یکراست وارد زندگی زناشویی شوی و بعد بخواهی بقیهٔ چیزها را تغییر دهی و ملاقات ساده را به یک وضعیت « اجباری زود هنگام» تبدیل کنی!

بازگشت به ترس‌های زندگی: « اما من...»

چون فصل‌های ملاقات و عشق ما موجب پیشگیری از « اما او قول داد که..»

بعنوان انگیزه‌ای برای انتخاب احمقانهٔ ما نمی‌شود. اجازه دهید اکنون این کار را بکنیم.

دانا، سی و سه ساله مطلقه است و دو فرزند دارد، او با من تماس گرفت تا بگوید تصمیم به ترک روابط پنج سالهٔ خود دارد. او و فرزندانش با شوهرش زندگی می‌کردند و شوهر مشکلی داشت: او همسر دیگری داشت و از او جدا نشده بود. دانا گفت « او چند سال مرا سر دوانده است؛ زیرا با کمال شرمساری باید بگویم او خیلی کاتولیک است. اما من نیستم. شاید این یک بهانه باشد... به هر صورت، گویی همیشه باید او را راهنمایی کنم [آیا با وکیل صحبت کردی؟ آیا با مشاور صحبت کردی؟]»

چیزی که کارها را بدتر کرد، این بود که همسر مرد اجازه نمی‌داد فرزندانش به خانهٔ او بیایند، بنا براین هنگامی که مرد او وقت خود را با فرزندان زن دیگرش سپری می‌کرد- مانند تعطیلات- برای دانا و دخترانش بسیار ناراحت کننده بود. دانا گفت « و اگر او با ما باشد گویی با ما نیست زیرا بسیار افسرده و بی‌حال است. و او در یکسال گذشته برای تغییر این وضعیت هیچ اقدام قانونی نکرده است.»

هنگامی که از او پرسیدم چرا اقدام به زندگی مشترک با او کرده است، پاسخ داد: « زیرا او همیشه به من می‌گفت قول می‌دهد همه چیز تغییر کند. و من... بسادگی حرفش را باور کردم.» در مقابل گفتم « مانند این است که بخواهی به کف یک استخر شنا بپری و بگویی « او به من گفت وقتی به کف استخر برسم، پر از آب است!»

در هر صورت، واقعاً یک مرد در کنار خود ندارید

توصیه من به دانا چنین بود: « من فکر می‌کنم بهتر این است که تو و فرزندانت محلی برای زندگی خود تهیه کنید و به زندگی خودتان برسید، کاری به این که او چکار می‌کند نداشته باشید. به این ترتیب محیط بهتری برای فرزندان خودت داری- در درجهٔ اول به این دلیل که فکر نمی‌کنم تصمیمات تو برای آن‌ها خوب باشد. فکر می‌کنم به این ترتیب از وضعیت کنونی خود گامی به جلو برمی‌داری. به ویژه در رابطه با بلوغ و چگونگی ادارهٔ محیطی برای رشد و تعهد و دلبستگی.

« دانا، او ضعیف است و تو کار را برایش آسان کرده‌ای. تا حالا باید فهمیده باشی که قول دادن‌های او پشیزی ارزش ندارد. تا هنگامی که او تغییری در زندگی‌اش ایجاد کند و از خود توانایی و بلوغ و استحکامی نشان دهد که می‌تواند زندگی را اداره کند، تو چیزی بدست نخواهی آورد.»

زندگی مشترک را خوب می‌دانم-

کاش تردیدهای خرده گیرانه نبود...

هنگامی که نیکول تماس گرفت می‌دانست که من طرفدار زندگی مشترک نیستم، اما او مانند بسیاری از زن‌ها گفت « وضعیت ما کمی متفاوت است.» معنی گفته او هرچیزی می‌توانست باشد- زیرا هنگامی که پرسیدم « نیکول، آیا داری خود را برای زندگی مشترک قانع می‌کنی؟» او پاسخ داد « خوب، می‌خواهم- اما تأخیر تا حالا از جانب من بوده است.»

دکتر لورا: به بخش تردید کننده خودت گوش کن. وقتی هر دوی شما برای قبول مسئولیت و تعهد آماده شدید، این کار را بکن! اگر انتظار داری به تو کمک کنم و بگویم چگونه با هم باشید، به نظر من شواهد نشان می‌دهند که زندگی مشترک بی‌فایده است. و باید به شما بگویم به نظر من فکری احمقانه است. تنها دلیلی که من با شخص دیگری زندگی کنم این است که تصمیم به ازدواج نداشته باشم.

نیکول: خوب، من نمی‌خواهم با او ازدواج کنم. اما او می‌گوید زندگی مشترک برای او گامی بزرگ است.

دکتر لورا: پس منتظر باش تا او این گام را بردارد. تعهد یک بیانیهٔ اجتماعی است و یک التزام درونی- اگر او آماده نباشد، تظاهر به عشق و زندگی مشترک آن را در واقعیت ایجاد نمی‌کند!

نیکول: کوشش من این است که با او به توافق برسیم.

دکتر لورا: حتی باور نمی‌کنم که این حرف را از تو شنیده‌ام! توافقی وجود ندارد، عزیزم. با خودت به توافق نمی‌رسی. اگر می‌خواهی ازدواج کنی و این شخص مرد دلخواه است، با او ملاقات کن، از صحبت با او لذت ببر و ببین آیا هردوی شما برای پذیرش این تعهد آمادگی دارید. اگر او نخواهد ازدواج کند و تو بخواهی و به زندگی

او وارد شوی، واقعاً به توافق رسیده‌اید، اما تو چیزی به دست نمی‌آوری.

نیکول: فکر می‌کنم همهٔ این‌ها را می‌دانستم.

دکتر لورا: خوبه، تو قبل از این که تماس بگیری می‌دانستی من چه احساسی نسبت به زندگی مشترک دارم. پس، شاید می‌خواستی نوعی تأیید از من بگیری. خوش بحال شما! وقتی او در چشم تو نگاه می‌کند، تسلیم نشو. باشه؟

نیکول: باشه، متشکرم.

او باید احساس گناه کند، نه شما!

پس او می‌گوید که زندگی مشترک گامی بزرگ برای او خواهد بود و انتظار می‌رود بخاطر زیاده‌خواهی احساس گناه و طمع کند. زن‌ها، بخود اجازه ندهید این امر بر تصمیمات شما اثری منفی داشته باشد. و روابطی را که قرار است شما را دستکاری کند، تحمل نکنید. افراد رشد یافته می‌دانند که تا زمانی که خود چیزهای خوب و شگفت انگیز را کسب نکنند، بطور قانونی آن‌ها را به دست نخواهند آورد. مراقب قول‌هایی که شرطش این است که شما از چیزهای با ارزش خود دست بکشید یا بعداً آن‌ها را به دست بیاورید، باشید.

به عقیدهٔ جکی– همهٔ عمر باید تأسف آن را بخورید!

چرا زندگی مشترک موجب آزار من است؟

زندگی مشترک و بلوغ دست در دست یکدیگر دارند

جمع‌بندی کنیم: مردم مشکلاتی دارند. بدون وجود مشکل روابطی وجود ندارد. موضوع این است که آیا افراد دارای بلوغ و تعهد نسبت به یکدیگر هستند که با هم به حل مشکلات اقدام کنند. یا این که دارای شجاعت و نیروی درونی لازم برای پذیرش اشتباهات هستند. این چیزها است که تفاوت ایجاد می‌کند.

زندگی مشترک به خودی خود چنین تعهدی ایجاد نمی‌کند؛ حتی گام‌ها را در مسیر درست نگه نمی‌دارد. زندگی مشترک بیشتر یک پدیدهٔ رؤیایی و در جهت راحتی و آسایش است؛ برای مردها راحتی و رفع نیاز و برای زن‌ها رؤیاهایی به همراه دارد. همانطور که حتماً تابه حال حدس زده‌اید، من بشدت با آن مخالف هستم. بیایید

عملی‌تر فکر کنیم: آمار نشان می‌دهد که زندگی مشترک تضمین کنندهٔ زناشویی بلند مدت و با کیفیت نیست- احتمالاً به این دلیل که نگرش یکی از دو طرف بیشتر است. یکی معتقد است « باید ببینم آیا این روابط هر روز برای من خوب است،» و دیگری می‌گوید « من مراقب هستم، حداقل او امروز احساس خوبی نسبت به من ندارد.» فاجعه هنگامی رخ می‌دهد که در چنین شرایطی، روابط بالینی آزاد موجب خلق یک کودک شود. این کودک محصول خانواده‌ای تشکیل نشده اما درهم شکسته است.

عشق چیزی بیشتر از مهربانی و محبت است

بنابراین، زوج‌ها مشکل دارند. اما با بلوغ، اهمیت دادن و تعهد، آن‌ها می‌توانند مشکلات را پشت سر بگذارند. چنین روابطی است که رشد یافته و به عشق ارتقاء می‌یابد. زیرا عشق یک پدیدهٔ خلق الساعه نیست. سال‌ها وقت لازم است تا با یکدیگر به حل مشکلات بپردازند و به یکدیگر نیرو بدهند و رشد یکدیگر را فراهم کنند. به این صورت است که عشق شکوفا می‌شود و عشق چیزی فراتر از محبت است. عشق یعنی تعهد و مسئولیت.

دریافت تشویق شخصی

در روز مادر این نامه را از مادری خوشبخت دریافت کردم: « پس از شنیدن حرف‌های شما، دختر بیست و سه سالهٔ من به عوض ادامهٔ زندگی مشترک، درخواست خود را مبنی بر ازدواج مطرح کرد.»
و- آنطور که آن‌ها می‌گویند- روز مرا خلق کرد.

فصل ششم

انتظارات احمقانه

اول تسلیم او شو، بعد از او متنفر می‌شوی!؟

این پرس و جو برای زنانی است که با « مرد رؤیاها»ی خود ازدواج کرده‌اند، تنها به این دلیل که احساس کنند از برزخی موقت به کابوسی دایمی عبور کرده‌اند:

سؤال: کیفیاتی که شما را مجذوب او کرد چه بود، که اکنون چنین او را - بدتر از شستن کرم‌ها از زمین کشاورزی- می‌رانید؟

پاسخ: ساده است. شما نا امید شده‌اید. به صورتی، امیدها و رؤیاها برای شما تهدید کننده شده‌اند.

آیا با نوشته‌ای بر روی دیوار ازدواج کرده‌اید؟

آیا نا امید شدن شما توجیه پذیر است؟ تنها در صورتی که این مورد یکی از موارد نادر چماق و شیرینی باشد- که در آن مرد هیولای شما به صورت انسانی دوست داشتنی تغییر شکل دهد.

بطور نمونه‌وار، زن‌ها به طرزی کاملاً روشن نوشتهٔ روی دیوارها را می‌بینند اما بعد، بعلت حفره‌های سیاه احساسی کهنهٔ خود سرخورده می‌شوند.

بعبارت دیگر، شما به علت نیازهای ارضاء نشده خود و نا امیدی از کسب چیزهای

خوب او را انتخاب کرده‌اید. بعد، از او متنفر می‌شوید و علت همان نیازهای ارضاء نشده و نا امیدی از کسب چیزهای خوب است.

ما باید از این رویداد چه معنایی برداشت کنیم؟

آیا همهٔ نا امیدی‌ها اشتباه هستند؟

مژده بدهید! پاسخ منفی است!

نا امیدی می‌تواند فرصتی بزرگ برای رشد شخصی و شفای احساسی ضربات دوران کودکی باشد – اگر آماده باشید مسئولیت شخص خود را بپذیرید و ناراحتی ناشی از تغییر را تحمل کنید.

خطرات چسبیدن به گذشته

بعنوان یک نمونهٔ حی و حاضر اجازه دهید داستان کنی و مورین را با شما در میان بگذارم.

مورین گفت به این دلیل تماس گرفته است که در مورد کودک ۱۶ ماهه‌اش که « نقش بسیار مهمی دارد» قرار یک جلسه بگذارد. اگر چه احساس می‌کردم که این کودک بلیط مورین برای ورود به روند درمان است، به او پیشنهاد کردم که شوهر خود را به جلسه بیاورد. زوج جوان در حالی که کودکی دوست داشتنی را در آغوش داشتند به موقع در جلسه حاضر شدند. «مشکل»، ناراحتی مزمن، گریه‌ها و عصبی بودن کودک بود. به سرعت تشخیص دادم که ناراحتی او واکنشی به ناراحتی، گریه‌ها و عصبی بودن بابا و مامان است.

کشش حیاتی

مورین از خانواده‌ای بسیار فقیر و بی‌ثبات از جنوب بود که ترک کردن خانواده توسط پدر بی‌ثباتی آن را کامل می‌کرد. رفتار او واقعاً مانند کودکان بود و همیشه گریان، مضطرب و بسیار ناشاد بود. شکایات اصلی او از بی توجهی کِنی بود– مورین به قدری عصبانی بود که نمی‌توانست نام او را درست بیان کند!– از این شکایت داشت که او سرد است، جر و بحث می‌کند، امر و نهی می‌کند، انتقاد می‌کند و عاطفه

ندارد.

از طرف دیگر، کِنی از خانواده‌ای پدر سالار و موفق بود که همهٔ کارهایشان هدفمند بود. او از احساساتی بودن بیش از حد، پرخاشگری و ناکارآمد بودن او در زمینهٔ مسئولیت‌های مربوط به رشد شخصی شکایت داشت (مانند عدم توانایی او در حفظ دخل و خرج خانه) و بطور کلی او را نابالغ می‌دانست.

هم‌چنان که کودک در آغوش او بی‌قرارتر می‌شد (در جلسات بعدی، کودک حضور نداشت)، سرانجام مورین واژه‌هایی غم‌انگیز بر زبان راند «من فکر می‌کنم طلاق می‌خواهم.»

پرداختن به ترمیم آسیب‌های کودک

دردهای این زوج توجه مرا به سازوکاری نهانی، و شاید نا آگاهانه‌ای است که برای پرداختن به ترمیم آسیب‌های سال‌های اولیه دوران کودکی داریم، جلب کرد. لطفاً با گفتن « این مورد من نیست، من دیگر بزرگ شده و کودکی را پشت سر گذاشته‌ام» راه فرار در پیش نگیرید. همهٔ ما ترکیبی از تجارب هر لحظه از زندگی هستیم.

البته، معنی و شدت تأثیر هر یک از تجارب زندگی به تفسیر ما از آن تجربه بستگی دارد- که خود وابسته به میزان آسیب پذیری ما و سیستم حمایتی و سلامت عمومی محیط احساسی ما است. بعبارت دیگر، آنچه برای شما یک آسیب جدی است ممکن است برای دوست شما تنها غم انگیز، دردناک و تجربه‌ای ناخوشایند؛ و برای دیگری محرکی برای پیش رفتن باشد.

مبارزهٔ اولویت‌ها

در جریان بحث، روشن شد که اولویت‌های کِنی شامل اخلاق کاری، مسئول بودن و درستکار بودن است. او عقیده داشت که موضوعاتی مانند احساسات، معنویات، فلسفه و حتی روابط « چیزهایی در مسیر» هستند. او تنها بر ارزش‌هایی تمرکز داشت که برای پدرش مهم بودند- صرف نظر از اینکه کِنی خود چه احساس یا نیازهایی دارد.

اولویت‌های مورین این بود که با کِنی بماند و مطمئن باشد که از امنیت برخوردار

است. برای او موضوعاتی مانند خواست، عقیده، اهداف شخصی و کارآیی چیزهایی بودن که « در مسیر قرار دارند.» تمرکز او جلوگیری از آسیب احساسی بود- که از دوران کودکی در همه عمرش بارز و عمده بود.

آنچه به کِنی گفتم

« تو به خودت اجازه نمی‌دهی در تماس با خودِ آرامتر، مستقل، نیازمند و احساسی‌ات قرار بگیری. مطمئن هستم به این علت است که پدر شما وجود این « خود» را در هیچ یک از ما قبول نداشت. حتی از این هم فراتر رفته و شما را هنگامی که سعی می‌کردید این خود را نشان دهید، تنبیه می‌کرد. کنی، آیا توجه کرده‌ای که بطور ناخودآگاه هنوز در اداره کردن زندگی خود پیرو پدرت هستی و رضایت او را می‌خواهی؟

« حالا. شما با مورین ازدواج کرده‌اید زیرا رضایت درونی، نیازهای تو و نمودهای آن تابو[1] بخشی از وجود شما هستند. در غیر این صورت، چرا باید کسی را انتخاب کنی که بنظر شما ویژگی‌هایی حقارت آمیز دارد؟ علاوه بر این، ضعف او موجب احساس امنیت در شما می‌شود زیرا نیاز او به شما بسیار روشن است. کنی، به محض این که خود را بپذیریم هرگز کوشش نمی‌کنیم بخشی از وجود خود را انکار کنیم؛ انکار می‌کنیم؟

آنچه به مورین گفتم

« عدم احساس امنیت شخصی شما واکنشی به چشم پوشی‌ها و آسیب‌های کودکی و احساس عدم امنیتی است که از دوران کودکی یدک می‌کشید. به نظر من ترس شما از این است که پدر یا حتی غذایی برای خوردن نداشته باشید و این ترس شما را به این یقیق رسانده است که در جریان رشد، دردهای گذشته را نباید تکرار کنید.

« بنابراین، با آقای مسئول ازدواج کردید. حالا دقیقاً می‌توانی بگویی او چه وقت

---

۱. Taboo امر ممنوعه که حتی اندیشیدن و صحبت کردن در مورد آن تحریم شده است- مترجم.

می‌آید، کی می‌رود و چکار می‌کند؛ و همهٔ این‌ها شما را به طرف یک دیوار می‌کشاند. علت این است که تو در مورد رشد شخصی خود کاری نکرده‌ای- و کاری نکرده‌ای تا فردی توانا باشی. زیرا این کوشش‌ها شما را به استقلال می‌کشاند، در حالی که تو تشنهٔ وابستگی هستی؛ ممکن است این بار نیز پدر را از دست بدهی. خوب، کوچولوی من، تو در جستجوی فردی نیرومند بودی و او را یافتی.»

آنچه به هردوی آن‌ها گفتم

« هردوی شما دقیقاً چیزی را که آرزو و به آن نیاز داشتید در همسر خود به دست آورده‌اید. تا اینجا انتخاب شما درست بوده است! اما دردی که ارتباطی با این انتخاب ندارد حل نشده و تسکین نیافته باقی مانده است. این دردها بحدی ناامید کننده است که شما به شماتت یکدیگر پرداخته‌اید، گویی این درد تازه است.

نتیجه گرفتم « در این لحظه موضوع نباید فکر کردن به طلاق و جدایی از یکدیگر باشد. باید در این لحظه بیندیشید چگونه آن بخش از وجود خود را که برای شما بعنوان والدین نیازی بدان نیست، طلاق دهید. شما بزرگ هستید و باید از دست دادن والد خود را (چه از نظر احساسی و چه بصورت واقعی) بپذیرید. اگر این کار را بکنید، نقش مهمتری در رشد خود ایفا می‌کنید و تعادل رفتاری بیشتری خواهید داشت. در حال حاضر، هر یک از شما نقشی کوچک و تکراری بازی می‌کنید.»

حمایت متقابل، کلید اصلی است

می‌توانم با خوشوقتی گزارش دهم که در نتیجهٔ کار با یکدیگر، کِنی به مورین اجازه داد مادر و عاشق او باشد؛ در حالی که مورین نیز به سهم خود مسئولیت‌های بیشتری را نسبت به خود پذیرفت. آن‌ها از رشد کردن یکدیگر حمایت کردند و بطور متقابل از نتایج این حمایت متقابل لذت می‌برند. و عجیب این که کودک آن‌ها آرام شد!

وابستگی مرد: روی دیگر سکه

ممکن است این فکر را کرده باشید که اگر از عزت نفس کم و وابستگی خود آگاهید، مرد زندگی شما نیز ممکن است چنین باشد؛ اما احتمالاً او این ضعف‌ها را به نحوی متفاوت نشان می‌دهد. مورین و کِنی بارزترین نمونهٔ این حقیقت هستند.

زن‌های وابسته نالان و گریان بوده و به حامی خود تکیه می‌کنند، در حالی که مردان وابسته پر افاده و کنترل کننده هستند. با این وجود، به ندرت این رفتارها دو روی متفاوت یک سکه هستند. چون افرادی که عزت نفس کمی دارند بدنبال همدمی هم سطح خود هستند، هرگز احساس نکنید از مرد خود چیزی کم دارید، زیرا احتمالاً او همتای شماست که پشت شما خود را پنهان کرده است- و مشکل یکسانی با شما دارد!

هنگامی که مورین برای اجتناب از آزارهای دوران کودکی کِنی را انتخاب کرد، نیاز به رشد و قدرت شخصی خود را واگذار نمود. او فکر کرد از کِنی متنفر است زیرا او را تحقیر می‌کند. در واقع، او خود پذیرفته بود که « حقیر» باشد و در عوض تنها نباشد. قابل درک است که او از چیزی که بدان تبدیل شده بود تنفر داشته باشد. انکار، نادیده انگاری و درک نکردن اینکه از خود متنفر هستید امری رایج است- و در عوض، به سادگی تنفر را به او منتقل می‌کنید.

بهتر دانستن- و انجام آن به هر صورت- این ناامیدی به معنای اشتباه نیست!

می‌توانید بگویید چگونه به یکی از این وضعیت‌های بدون برنده وارد شده‌اید، ؟ در حقیقت ساده است. در بحث‌های که طی سال‌ها با زن‌ها داشته‌ام، بخوبی می‌دانم که می‌دانید اما به هر صورت این کار را می‌کنید.

هنگامی که لیلا تماس گرفت بلافاصله اعلام کرد که او درگیر رابطه‌ای از راه دور است. او در لوس‌آنجلس زندگی می‌کند در حالی که نامزدش در کالیفرنیای شمالی به سر می‌برد. و مدت یکسال است با یکدیگر تماس دارند. آن‌ها به مرحله‌ای رسیده بودند که باید تصمیمی حیاتی می‌گرفتند: یا از هم جدا شوند یا اوقات بیشتری را با یکدیگر باشند تا بتوانند احساسات خود را نسبت به یکدیگر مورد آزمایش قرار دهند.

لیلا آزادانه پذیرفت که او سی و هشت ساله است و از تنها ماندن- زندگی در

تنهایی و تنها بودن- خسته شده است. او زندگی حرفه‌ای و دوستانی خوب داشت، اما احساس می‌کرد این چیزها جایگزین خوبی برای یک همدم و یک خانواده نیستند. سرانجام او و نامزدش تصمیم گرفتند با یکدیگر زندگی کنند که معنی آن نقل مکان لیلا بود. اکنون لیلا دلسرد شده و نسبت به نامزدش و روابطی که با یکدیگر داشتند، دچار تردید شده بود- تردید او این بود که آیا خود را فریب داده است و آیا به علتی غیر از تنهایی او را انتخاب کرده است.

دکتر لورا: چه چیز این مرد موجب بروز این افکار در تو شد؟

لیلا: مهمترین مطلب این است که او سرد است و از نظر احساسی از من دور است.

دکتر لورا: و از این جهت نگرانی که اگر با او زندگی کنی نباید تنها بمانی؟ عزیزم، بنظر نمی‌رسد که انتخاب خوبی باشد.

لیلا: خوب... ما چیزهای خوب و مشترک زیاد داریم، اما من هنوز احساس می‌کنم تلاش زیادی می‌کنم که روابط ما خوب باشد؛ و اگر این تلاش را نکنم روابطی وجود نخواهد داشت. اما، میدانید، من با مردان همسن خودم زیاد ملاقات نداشته‌ام که بتوانم ازدواج را مورد توجه قرار دهم.

دکتر لورا: باید گوشزد کنم که هر شخصی محدودیت‌های خاص خود را دارد، اما در نهایت، سرد بودن و دوری گزیدن... فکر نمی‌کنم این موضوع در لیست اولویت‌ها باشد.

لیلا: اه. بله.

دکتر لورا: آیا او شما را به یاد یکی از والدین‌تان نمی‌اندازد؟

لیلا: پدرم- از نظر دور بودن احساسی شبیه او است.

دکتر لورا: لیلا، برای زن‌ها غیر عادی نیست که یک « کپی» و شبیه «پدر عزیز» خود را انتخاب کنند. زیرا نهایت خوشبختی این است که پدر قدیمی تغییر کند و واقعاً « عزیز» شود. بنابراین برای ارضاء این رؤیا ما کوشش می‌کنیم یک کپی تغییر یافته از او بسازیم.

لیلا: چیزی در او هست که مرا به یاد « خانه» می‌اندازد و من مطمئن نیستم چیز خوبی باشد. اما در واقع ما هرگز وقت کافی با یکدیگر نداشته‌ایم که روابط خود را

زندگی واقعی بنامیم.

دکتر لورا: لطفاً دیگر با او زندگی نکن. من تنها در صورتی از نقل مکان تو حمایت می‌کنم که پیش از آن به عنوان یک زوج برای مشاوره بروید و مشکلات خود را حل کنید.

لیلا: فکر خوبی است. متشکرم، لورا.

من نگرانم که لیلا بخاطر بدست آوردن این روابط، تسلیم نشود. زیرا از خود گذشتگی برای این زندگی کافی نخواهد بود. واقعیات چه می‌شوند! بخاطر داشته باشید، تغییر نیاز به انگیزه دارد. نامزد لیلا یکه خواهد خورد وقتی بشنود که لیلا از زندگی با او احساس خوبی- آنطور که انتظار دارد داشته باشد- ندارد. آیا این مطلب انگیزهٔ تغییر را به او خواهد داد؟ ریسک بزرگی است.

ترمیم رابطه مامان- بابا

این الگوی جستجوی پدر توسط زن‌ها، در مورد مادر نیز صادق است.

کتی چهل ساله روابط خود را چنان شرح می‌دهد که به نظر من می‌توان نام مستعار « رابطهٔ کِشی» به آن داد: قبل از ازدواج، مرد صمیمی و غیر صمیمی می‌شود و این الگو پس از عقد میان آن‌ها نیز ادامه می‌یابد.

هنگامی که از کتی پرسیدم آیا در تربیت خود تجربهٔ عشق پیوسته را نداشته است، او پاسخ داد مادرش همواره مطیع بوده و پدر اغلب در خانه نبوده است، اما تا حدودی با یکدیگر گرم بوده‌اند. حدس زده بودم که کتی و شوهرش هر دو در مورد نزدیکی با هم و داشتن تعهد نسبت به یکدیگر بشدت در حال آزمایش بوده‌اند.

نحوهٔ کار چنین بود: اجتناب غریزی کتی از تسلیم بودن منجر به انتخاب مردی شده بود که رفتار خاموش- روشن او بطور مکرر تهدید به رها کردن او می‌کرد. بصورتی تحقیرآمیز این امر فرصتی داده بود که در امنیت بسر برد. بعلت دمدمی مزاج بودن شوهر، کتی به این نتیجه رسیده بود که خیلی به او نزدیک نشود تا از نظر عاطفی آسیبی به او نرسد. در همان زمان، موقعیت فرصتی برای دادن پایان خوش به داستان فراهم کرده بود.

وقتی او می‌گوید « من از او متنفرم،» منظورش این نیست که از پدر یا مادر خود

تنفر دارد. « کسی» که مورد تنفر کتی است این نگرانی را ایجاد کرده است که گویی او قابل دوست داشتنی نیست.

کوری ناشی از درد

این که واقعاً نسبت به ترس خود از دردی که نزدیکی روابط می‌تواند بر شما تحمیل کند نابینا هستید، شگفت آور است- چنان نابینا شده‌اید که او را سرزنش می‌کنید و بخاطر فقدان صمیمیت در زندگی مشترکتان از او تنفر دارید. در حالی که این شما هستید که بخاطر اجتناب از درد و عذابی که ممکن است بازهم گریبان گیر شما شود از خود محافظت می‌کنید و از نزدیک شدن زیاد به او خودداری می‌کنید.

بنظر می‌رسید یکی از تماس گیرندگان بنام ماری دچار این کوری بود. او سی و هشت سال سن داشت و هرگز ازدواج نکرده بود، اما روابطی هشت ساله با مردی داشت که به گفتهٔ خود او « سرانجام موافقت نمود که تن به ازدواج بدهد.»

دکتر لورا: *سرانجام موافقت کرد؟*

ماری: او گفت که در طی چند سال، چند بار ازدواج کرده است اما همیشه خسته شده است. و من کمی نگرانم. همچنین، نمی‌دانم چرا، اما از زندگی با او لذت نمی‌برم.

دکتر لورا: خوب، کمی بیشتر راهنمایی‌ام کن.. من بجای تو نسیتم. از چه چیزی لذت نمی‌بری؟

ماری: خوب.. فکر می‌کنم از نظر احساسی کمی خودم را عقب می‌کشم زیرا من.... من نمی‌خواهم درد و رنجی احساس کنم.

دکتر لورا: تو نمی‌خواهی احساساتت جریحه دار شود و به همین دلیل با مردی هستی که براحتی تو را می‌رقصاند؟ فکر نمی‌کنم نگران این باشی که با تو ازدواج نکند - بلکه نگرانی *مبادا با تو ازدواج کند!*

ماری: هووم، هرگز به این صورت در موردش فکر نکرده بودم.

دکتر لورا: ماری، میدانی چه فکر می‌کنم؟ او مشکلی ندارد- تویی که مشکل داری. علت رابطه محافظتی است که تو از خودت می‌کنی. مخفی کردن احساسات و گریز از ازدواج روش محافظتی است که از خودت می‌کنی. اگر همهٔ این‌ها باید تغییر کنند، باید شجاع باشی و ببینی چگونه در زندگی خود فاصله- فاصله‌ای مطمئن- ایجاد کرده‌ای.

ماری (با حالتی رنجیده): خوب، این من نیستم که فاصله ایجاد کرده‌ام، بلکه او فاصله ایجاد کرده است!

دکتر لورا: عزیزم، تو او را انتخاب کرده‌ای! تو با ایجاد این وضعیت از خود محافظت می‌کنی! این چیزی است که از این محافظت کردن‌ها بدست آورده‌ای. و به همین دلیل است که مشاوره و درمان می‌تواند به شما کمک کند بر مشکلات غلبه کنی.

ماری: لورا، از این که رک و راست با من صحبت کردید متشکرم. دستت درد نکند.

قضیه این است: شما مردی را انتخاب می‌کنید تا دردناک‌ترین بخش‌های زندگی‌تان را بازآفرینی کند یا اینکه بتوانید او را بهتر کنید یا این که خود را از تحمل دوبارهٔ رنج محافظت می‌کنید. در هر یک از این حالت‌ها نمی‌توانید و نباید از او تنفر داشته باشید!

انتخاب ناآگاهانه در برابر نیازهای آگاهانه

این هم مثالی از یک وضعیت زناشویی که در آن، از این که بطور ناآگاهانه انتخاب خوبی کرده‌اید آگاهی ندارید، اما هنگامی که انتخاب شما با نیازهای آگاهانهٔ هماهنگی ندارد دچار پریشانی می‌شوید.

الن که در سنین اوایل سی سالگی است بلافاصله پس از تماس گفت که می‌خواهد در مورد تأثیر والدین بر کودکان بزرگسال بحث کند. منظور واقعی او صحبت کردن در مورد شوهرش بود. شوهر او از خانواده‌ای مرفه بود و تا سن بیست و نه سالگی با خانواده‌اش زندگی کرده بود؛ او برادری داشت که قبلاً بدنبال زندگی خود رفته بود. شوهر الن چیزی کسب نکرده بود که بتوان دربارهٔ آن صحبت کرد، حد اقل موقعیت الن را نداشت– الن موقعیت کاری خوبی در پُست مدیریت داشت.

هنگامی که این زوج با یکدیگر ازدواج کردند، پدر شوهر الن قول داد خانه‌ای برای آن‌ها بخرد. الن به من گفت « به این ترتیب، ما مدام در جستجوی خانه بودیم و هر بار که خانه‌ای پیدا می‌کردیم پدر شوهرم ایرادی از آن می‌گرفت و پول خرید خانه را به ما نمی‌داد.» با ندادن پول، این مرد پسرش را تحقیر و نومید کرد. پسر که علی‌رغم تشویق‌های الن به پدرش اعتراضی نمی‌کرد، دق دل خود را « با زدن ضربه‌ای بر سر الن» جبران کرد.

شوهر من، یک کودک است

الن با پسر کوچکی ازدواج کرده بود، نه یک فرد بزرگسال و خودش این را می‌دانست. آنچه الن نمی‌دانست این بود که چگونه او را وادارد به رشد کند. متأسفانه، همانطور که به او گفتم او یک پسربچه را انتخاب کرده بود؛ همیشه انتخاب یک فرد بهتر آسانتر از تغییر دادن یک شخص است. با توجه به این مطلب، انتظار الن از شوهرش برای داشتن رفتاری معقول، انتظاری نامعقول بود. او پنج سال با شوهرش زندگی کرده بود و با او همدمی نمی‌کرد- بلکه والدی برای یک پسربچه بظاهر بزرگسال بود. و من حیران بودم که چه چیزی در دوران کودکی الن وجود داشته که او را به این راه کشانده بود.

به این نتیجه رسیدم که پدر الن- که یک فروشنده و همیشه در حال سفر بود- اغلب از خانه دور بود و مادر او به برادر الن اهمیت می‌داد- بعلاوه الن همیشه مورد آزار، بددهنی و تنبیه شدید قرار گرفته بود. حالا همه چیز دارای معنی می‌شد:

با انتخاب مردی که کاملاً دور از عزت نفس و جاه طلبی بود، الن مطمئن بود که دیگر در دنیای واقعی با پدرش روبرو نمی‌شود. و با انتخاب کسی که در یک مقابله خشم خود را با « زدن بر سر او» بیان می‌کند، الن مطمئن می‌شود این مرد به حدی ضعیف و ترسو است که نمی‌تواند مانند مادرش با او بدرفتاری کند.

کاری که الن کرده بود این بود که دو پدیدهٔ ناگوار دوران کودکی خود را- که دیگر در واقعیت وجود نداشتند اما دردش در قلب او باقی مانده بود- انتخاب کرده و سعی می‌کرد از طریق انتخاب یک مرد آن‌ها را برطرف کند. نه تنها نتوانست این دردها را برطرف کند، بلکه در بزرگسالی مشکل دیگری برای او ایجاد کرد. و این که نتوانست شوهرش را وادار کند بطور بی پرده با پدرش صحبت کند و او را بسوی بلوغ براند- این‌ها مشکلاتی واقعی بودند.

آیا مشکل اصلی ازدواج با این مرد برای محافظت از خود در برابر دردهای دوران کودکی را می‌دانید؟ نتیجهٔ این عمل داشتن همدمی است که هیچ هماهنگی و تناسبی با شما ندارد، و این مشکل زمان حال است. در حالی که گذشتهٔ شما چالش‌هایی برایتان ایجاد می‌کند تا به شیوه‌ای خلاق با آن مبارزه کنید، شما در گذشتهٔ خود زندگی نمی‌کنید مگر این که انتخابی مانند الن بکنید. این ازدواجی است

که در ظرفی از زمان انجام شده است. آنقدر به گذشتهٔ خود اهمیت می‌دهید که امروز و فردای خود را در سایه قرار می‌دهید.

راهی میانبر بسوی عزت نفس وجود ندارد

یکی از اشکال رایج « فرهنگ خود یاری زن‌ها» (و همچنین این کتاب) مسئلهٔ عزت نفس است. واقع بین باشید، نمی‌توانید راهی میانبر به سوی عزت نفس پیدا کنید، اما این واقعیت بسیاری از ما را از کوشش برای یافتن چنین میانبری باز نمی‌دارد! آه، گاهی شانس با شماست، اما بسیاری از اوقات شانس نمی‌آورید. بیایید به ویژه این میانبر را مورد توجه قرار دهیم- از موضع فقدان عزت نفس ازدواج می‌کنیم و اصلاح آن را به کرام الکاتبین واگذار می‌نماییم. و وقتی‌که تغییری حاصل نمی‌شود... از جفت خود متنفر می‌شوید!

نسخهٔ والت دیسنی

سوزان بیست و نه ساله می‌گوید که شنیدن صحبت‌های دیگر تماس گیرندگان با برنامه موجب شده است او احساس بی‌کفایتی کند و امیدوار است من بتوانم در رابطه با احساس عدم امنیت و نداشتن عزت نفس به او کمک کنم. او انتظار داشته است که شوهرش بتواند این مشکلات را حل و فصل کند؛ اما ازدواج تنها کوهی از مشکلات همراه آورد.

وقتی از او پرسیدم چه نوع اصلاحی را انتظار داشته است، او پاسخ داد واقعاً نمی‌داند اما انتظار داشته که شوهرش عصایی جادویی داشته باشد و چیزهایی را بگوید که او انتظار داشته بشنود. اما شوهرش این کار را نکرد. یا نمی‌توانست این کار را بکند. علت هرچه بود، سوزان خشمگین بود.

دکتر لورا: ما زن‌ها در دوران کودکی فیلم‌های زیادی از والت دیسنی دیده‌ایم؛ علت این که ما زن‌ها تقصیرات بزرگی را متوجه مردها می‌دانیم: انتظار داریم آن‌ها همه کار بکنند و همه چیزهایی را که می‌خواهیم فراهم کنند، در غیر این صورت ما آن‌ها را خط می‌زنیم.

سوزان: بله.

دکتر لورا: آیا منظورت این است که به برنامه آمده‌ای تا مشکل خود را- احساس « کم اهمیت بودن»- را اعلام کنی؟ چرا چنین احساسی پیدا کرده‌ای؟ سعی کن بدون توجه به دیگران، پاسخی به این سؤال بدهی.

سوزان: خوب، اووم، کار سختی است....

دکتر لورا: می‌بینی؟

سوزان: آهه، بله.... فکر می‌کنم من در زندگی‌ام کاری نکرده‌ام که ارزش مرا به خودم نشان دهد.

دکتر لورا: پس، می‌خواهی در زندگی چکار کنی که ارزش تو را ثابت کند؟ توجه کن که من نگفتم « چه کسی».

سوزان (پس از یک مکث طولانی): من مادر خوبی هستم. یک پسر پنج ماه و نیمه دارم و وقت و کوشش زیادی را صرف مطالعه می‌کنم تا بتوانم مادر کاملی باشم-

دکتر لورا: اشتباه است! تو باید « مادری بحد کافی خوب» باشی- به کودکت توجه کنی، نیازهای او را برآورده کنی و او را دوست داشته باشی. هیچکس نمی‌تواند مادری کامل باشد. تا وقتی که تلاش می‌کنی کامل باشی، به چشم خودت بی‌اهمیت جلوه می‌کنی.

سوزان: نکتهٔ خوبی است.

دکتر لورا: کامل بودن را رها کن. من کامل نیستم، تو چرا باید کامل باشی؟ (هر دو می‌خندند). وظیفهٔ تو این است: ببین چه چیزی را می‌توانی وارد زندگی‌ات کنی تا متقاعد شوی- خودت، نه کسی دیگر- که دارای ارزش هستی. بعد، دوباره با من تماس بگیر. باشه؟

سوزان: بسیار خوب!

حالا، این هم یک سناریوی خوب: روی خودتان یا رفاه خودتان کار نکنید؛ در عوض، این مسئولیت را متوجه شوهرتان کنید و بعد از او متنفر شوید زیرا هنوز احساس خوبی در مورد خود ندارید.

هنگامی که مسئولیت را فراموش می‌کند و کنترل کردن را آغاز می‌کند

امری غیر معمول نیست که زن‌ها بخواهند جهش به دوران بزرگسالی را از طریق جادوی ازدواج با مردی مسن‌تر از خود آسان‌تر کنند.

هیثر بیست و یک ساله سه سال پیش ازدواج کرده بود و دو فرزند داشت؛ شوهر او تمایل به رابطهٔ بالینی غیرعادی با وی داشت! او برای زندگی با این مرد از کالج و خانوادهٔ خود در میدوست دست کشید، او که ده سال بزرگتر از هیثر است، « مسئولیت همه چیز را بر عهده گرفت» و به این ترتیب موجب شد هیثر امنیت و آرامش بیشتری احساس کند.

پس از مدتی قبول مسئولیت او شکل کنترل کردن را بخود گرفت. او با داشتن بچه‌ها به خلاص شدن از شوهرش می‌اندیشد- و فکر می‌کند پس از جدا شدن، « همه چیز بهتر» خواهد شد. تا حدی، من تردید دارم.

افسانهٔ قدرت مردها

موضوع مردهای کنترل کننده همیشه از سوی زن‌هایی مطرح می‌شود که از زندگی می‌ترسند. ابتدا زن‌ها چنین مردی را فراهم کنندهٔ امنیت و یادآور پدری می‌دانند که مراقب همه چیز بود- شاید بعلت وجود نیروی مردانه جذاب هم باشند. بطرزی اجتناب ناپذیر پس از چنین انتخابی به محض این که بخواهید رشد کنید و اندکی در زندگی نیرومند باشید، تبدیل به کودکی بزرگسال می‌شوید که در برابر پدری سختگیر دست به شورش زده‌اید- و از او متنفر می‌شوید.

برایانا دقیقاً در این راه گام برداشته بود.

چرا اعمال کنترل گرانه دارای جذبه است

نامزد برایانا از او خواسته بود با او ازدواج کند، اما برایانا تردید داشت زیرا او یک افسر پلیس بود که ساعات طولانی کار می‌کرد و از برایانا انتظار داشت در اوقات کاری او در خانه بماند. وقتی اصرار کردم، برایانا گفت که رفتار کنترل کنندهٔ او را عاشقانه و احترام آمیز نمی‌داند و اثر از عشق، مواظبت در آن نمی‌بیند؛ او این رفتار را نشانه‌ای احساس امنیت نامزد خود می‌دانست.

وقتی برایانا از من پرسید آیا لازم است نامزدش نزد مشاور برود، به او توصیه کردم بر احساس عدم امنیت خودش تمرکز کند. او که به نحوی صادقانه غافلگیر شده بود، اصرار داشت که او خودش را عامل مشکلات نمی‌داند. اما، البته که عامل مشکل خودش بود. همانطور که آب در گودی جمع می‌شود، او بعنوان یک فرد متزلزل به شخصی کنترل کننده وابسته شده بود که براستی خود او نیز متزلزل و دارای حس عدم امنیت بود.

حتی هنگام پایان یافتن گفتگویمان، برایانا اصرار می‌ورزید که « هر چیز دیگری خوب است- مشکل فقط این است که او می‌خواهد مرا کنترل کند» و نتیجه می‌گرفت (امیدوار بود) ازدواج به همهٔ مشکلات پایان دهد. من فقط احساس کردم برایانا می‌کوشد اوضاع را بهتر کند و از ادعاهایی نظیر « همه چیزهای دیگر خوب است» و « ممکن است پس از ازدواج از کنترل کردن دست بردارد» استفاده می‌کرد. اولین فکر که به ذهن خطور می‌کند، این است که فکری در کار نیست. دومین فکر این است که او دست بر می‌دارد. سومین فکر این است که می‌توانم او را اصلاح کنم. آخرین فکر این خواهد بود: چرا خود را به چنین دامی افکندم؟

بیشتر اوقات، امید یعنی ناامیدی که به تعویق افتاده باشد.

نگرش « پرنده در مشت»

در ازدواج، ذهنیت پرنده در مشت رایج‌ترین ذهنیت است. بعنوان مثال، به مورد ملانی بپردازیم. او با نامزدش قرار گذاشته بود مدت پنج سال نامزد باشند، اما پس از نه ماه با او ازدواج کرد. قبل از ازدواج، نامزدش مدتی با گروهی از مردان مجرد زندگی کرده بود و به گفتهٔ خودِ ملانی « پشت سر هم مواد مخدر می‌کشیدند، می‌نوشیدند و همه کارهای افراد مجرد را انجام می‌دادند.» ملانی گفت که نامزدش زیر انواع تأثیرات بد قرار داشت و ازدواج این تأثیرات بد را برطرف نکرد. ملانی تا حد زیادی راه انکار و حاشا در پیش گرفت.

دکتر لورا: اما او از این کارها دست نکشید و تظاهر هم نمی‌کرد، درسته؟

ملانی: (سکوت می‌کند.)

دکتر لورا: انتظار هم نداشتی که دست بکشد،

ملانی: وقتی خوب فکر می‌کنم، نه انتظار نداشتم. اما به او گفته بودم این چیزها چقدر مرا ناراحت می‌کند و می‌گفتم که به او صدمهٔ زیادی می‌زنند و حالا، وقتی زیاده‌روی می‌کند انگار قلب مرا پاره می‌کند.

دکتر لورا: و او به این احساس تو اهمیت نمی‌دهد.

ملانی: نه. نمی‌دانم چکار کنم که او را وادار کنم دست بکشد.

دکتر لورا: هیچی.

ملانی: سعی کرده‌ام به او بگویم برود

دکتر لورا: به من گوش نمی‌کنی. گفتم کاری نمی‌توانی بکنی. او هرگز انگیزه نداشته، ندارد و نخواهد داشت که تغییر کند.

ملانی: کاری که او می‌کند، منصفانه نیست.

دکتر لورا: راحت بگویم، منصفانه نبود با او ازدواج کنی و انتظار داشته باشی که شخص دیگری بشود، بازهم انتخاب با خود تو است– همیشه انتخاب با تو بوده است. همانطور که همیشه انتخاب طرز رفتار با او بوده است.

پاسخی فوری: چرا به چیزی که از دست داده‌اید، تسلیم نمی‌شوید

انتخاب آشکارا بد ملانی، انباشت جستجوی او برای تأیید ارزشمند بودن یا دوست داشتنی بودن خودش است. دوست دارم نوار را رو به عقب بازپخش کنم: اگر بتوانید کسی را پیدا کنید که بتواند دردهایی را که والدین شما بر شما تحمیل کرده‌اند بازسازی کند– از نظر احساسی غایب، خود محور، معتاد، یا هر چیزی دیگر– و به همان اندازه دشواری ایجاد کند تا بتوانید برای دوست داشتنی بودن یا ارزشمند بودن خود تأییدی از او بگیرید، پاسخی فوری برای دردهای خود پیدا کرده‌اید. این تحلیلی است که به خوبی انتخاب «احمقانهٔ» شما را توضیح دهد و نیز در فهم این موضوع کمکتان کند که چرا لجوجانه به این انتخاب چسبیده‌اید.

و شاید گاهی فکر کنید که یک فرد سست و پوچ بهتر از شروع کار از ابتدا یا– رسیدن به چیزی بیشتر از آنچه برای خود ممکن می‌دانید– است.

احساس من شبیه تنفر است، اما حسادت است

مارجی خود را زنی می‌داند « مالیخولیایی، حساس و آرام که همه را بر خود مقدم می‌شمارد.» سپس، با تحقیری آشکار، شوهر خود را شخصی خود محور معرفی می‌کند، که خود را بر دیگران مقدم می‌شمارد. وقتی از او خواستم دوباره او را — بدون دشنام و توهین- او را بعنوان فردی توصیف کند جهت دار، علاقمند، فعال و دنبال کننده رؤیاهای خود، او پذیرفت که می‌تواند او را چنین توصیف کند.

شیوهٔ تحقیر آمیزی که مارجی برای توصیف شوهر خود بکار برد نشان می‌دهد برای من به این معناست که او ویژگی‌هایی را مورد تحقیر قرار داده است که در شوهرش می‌بیند اما جرأت آن را ندارد که خود برای داشتن آن‌ها کوشش کند. گفتم که او کمی بیشتر از حسود است و اگر اندکی بر تلاش در زندگی خود بپردازد شوهرش آنقدرها بد بنظر نخواهد رسید! یعنی به سهم خود رضایت بیشتری از زندگی خواهد داشت.

به عبارت دیگر، زن‌ها تمایل دارند کوشش کنند در زندگی خود به تعادل دست یابند و به عوض کسب تعادل با آن ازدواج می‌کنند. فایده‌ای ندارد، زیرا عدم تعادل در دو جا وجود دارد. یکی در درون شماست و همچنان که رضایت و کمال شخصی را جستجو می‌کنید و دیگری خارج از وجود شما در مردی است که انتخاب می‌کنید. و همچنان که هردوی شما (شما و مردتان) به مسایل خودتان برمی‌گردید، در هردوی شماست.

او، چهرهٔ قابل پذیرش شماست

بیشتر اوقات بعلت انتظارات گذشتهٔ والدین و نیاز به تأیید، زن‌ها چهرهٔ غیر قابل پذیرشی از خود می‌سازند و شخص دیگری را پیدا می‌کنند که این چهرهٔ غیر قابل قبول در آن‌ها مشهود باشد. یعنی این که شما خوب هستید زیرا او خوب نیست. نکته این است که با دقت او را انتخاب می‌کنید و سپس از او متنفر می‌شوید.

علت تنفر این است که « او» که مورد تنفر شماست، در حقیقت همان «شما»ی غیر قابل قبول است! پس تفاوت در این است که شما خوبید و او نیست.

این « خوب بودن در صورتی که او خوب نباشد» فریب دهنده است. هایدی یک

پرستار بیست و نه ساله با یک شکایت ظاهراً معقول از شوهر سی و هفت ساله‌اش با من تماس گرفت: او چاق است. قد او ۱۸۴ سانت قد دارد در حالی که وزن او ۱۳۵ کیلوگرم وزن دارد.

در اولین گفتگوی ما- از دو گفتگو- او از احتمال این که زندگی او ممکن است مراقبت از او شود و نیمه- معتبر باشد، شکایت داشت. با توجه به اینکه او یک پرستار است، بخوبی از عوارض وزن اضافی بر سلامت انسان آگاه است.

هنگامی که بیشتر در مورد سوابق زندگی‌اش پرسیدم، او گفت که افرادی که در زندگی او بوده‌اند معتاد به الکل بوده و او مجبور بوده اکثر اوقات در خانه بماند و از آن‌ها مراقبت کند. من ریسکی بزرگ کردم و گفتم اگر شوهر او ناگهان وزن اضافی خود را از دست بدهد، او واقعاً دلش تنگ می‌شود.

او از سخن من ناراحت شد و حتی یکه خورد، اما موافقت کرد در این مورد فکر کند و پس از یک هفته با من تماس بگیرد.

او همین کار را کرد.

بله، راههایی تازه برای شروع وجود دارند

هایدی اعتراف کرد که پذیرفتن همهٔ آن احساسات بسیار دردناک اما روشنگر بوده است، زیرا به این نتیجه رسیده است که چاقی شوهرش چیزی به او داده است که خود آنرا C۳ نامید: یک نقش مراقبت کننده، یک نیروی کنترل کننده و اعلام همیشگی شکایت[۱]. حالا او می‌داند که اگر شوهرش لاغرتر بود، این خطر وجود داشت که کنترل را از دست می‌داد و دیگر نمی‌توانست نسبت به او احساس برتری داشته باشد. مهمتر این که او از اینکه نتواند انتظارات استاندارد شوهرش را پاسخ گوید می‌ترسید!

وای! مسلماً این یکی از سخت‌ترین سخنانی بود که از روی خط از کسی شنیده بودم. چه کار مهمی! و چه آغاز شگفت‌انگیزی برای رشد شخصی و- شرط می‌بندم- مجبور کردن شوهرش برای رعایت رژیم غذایی.

---

۱. در زبان انگلیسی هر سه چیز با C آغاز می‌شوند:
۱- Caretaking Role ۲- Control Power ۳- Complaining Outlet

هیچ کس کامل نیست، حتی شریک زندگی شما

لازم بود هایدی از شوهرش متنفر باشد تا نسبت به خودش احساس خوبی داشته باشد. در حقیقت، برای او یک گنج بود! با این وجود، گاهی مجبور می‌شوید بپذیرید که هیچ مردی کامل نیست و این بدان معنی است که لازم نیست شما هم کامل باشید.

اگر می‌خواهید شاد زندگی کنید، با یک فیل ازدواج نکنید

گاهی با وجود این که مرد شما چیزی را که می‌خواهید به شما می‌دهد، از او متنفر می‌شوید- درست مانند حالتی که آن چیز را نخواسته‌اید. این نوع انتخابگری به این می‌ماند « که از لج صورت، بینی خود را ببرید».

ژانین فرزندی دو ساله دارد و بیشتر اوقات خسته است. او واقعاً از فرم خارج شده است زیرا شوهر او حتی برای یک روز علاقه‌ای به دراز کشیدن زیر آسمان شب و گپ زدن با او نشان نداده است. از او پرسیدم آیا همیشه چنین رومانتیک بوده است و او گفت « نه، اما...» این همان « اما»یی است که شما را به دردسر می‌اندازد. اگر پاسخ « نه» باشد، پس « نه» است! او ژانین را از خود نمی‌راند، او پیشنهاد می‌کرد روی کاناپه لم دهند و تلویزیون تماشا کنند. اما این دید رومانتیک ژانین نبود. او با مرد خوبی ازدواج کرده بود، مردی که عملی و مکانیکی بود اما از نوع هنری نبود. و این خوب است. اینجاست که شما مردی را وادار می‌کنید چیزی باشد که نیست و او کمتر از چیزی می‌شود که هست. و بعد، شما چیزی ندارید... حتی چیزی کافی برای راحت بودن، که خود با رؤیای رومانتیک و انعطاف ناپذیر خود آن را نابود کرده‌اید.

افتادن در دام

بتی پنجاه و چهار ساله به این علت تماس گرفته بود که احساس می‌کرد در دام افتاده است. نامزد او که مدت یکسال بود با او زندگی می‌کرد، کارهای بزرگی برای همسر سابق خود انجام می‌داد. بتی نمی‌دانست آیا حق دارد احساس حسادت، خشم یا هر احساس دیگری از این نوع داشته باشد. از او پرسیدم آیا نسبت به وفاداری، صداقت و تعهد او اطمینان دارد. او با قاطعیت گفت « بله».

وقتی که از او پرسیدم او چگونه مردی است، او به من گفت « او نقش پدرم را

بازی می‌کند». من گفتم که وقتی او این را نسبت به تو نشان می‌دهد راضی هستی اما می‌خواهی با دیگران متفاوت باشد. در جریان مکالمه، بتی به این نتیجه رسید که ویژگی که او بیشتر دوست دارد- یعنی قلب بزرگ او- ویژگی است که از آن متنفر است، زیرا بتی را بطور لحظه‌ای دچار احساس ناامنی می‌کند.

در پایان، روابط آن‌ها خوب بود!

وقتی از او متنفر هستید، به درون خود بنگرید

وقتی با او ازدواج می‌کنید و از او متنفر می‌شوید، اول برای یافتن منبع تنفر به درون خود بنگرید. اگر نتوانید موضوع را برای خود روشن کنید باید ازدواج کنید و متنفر شوید، ازدواج کنید و متنفر شوید، ازدواج کنید و متنفر شوید- و فکر کنید که همهٔ مردهای دنیا مشکل دارند.

گزینهٔ خوشبختی

یک نکتهٔ پایانی:

دکتر لورای عزیز

پاسخ شما به یکی از تماس گیرنده‌های برنامه، در رابطه با شخصیت افراد که همواره مهم‌تر از موفقیت یا دستاوردهای آن‌ها است (چیزی که واقعاً نباید به من گفته می‌شد و باید خود آنرا می‌دانستم) در وجود من عشق و قدردانی عمیقی نسبت به شوهرم بر انگیخت.

من از خانواده‌ای هستم که همهٔ افراد آن از نظر روابط خود با دیگران موفق هستند؛ اگرچه همهٔ دوستان ما بیشتر از ما بعنوان کارمندان شهر درآمد دارند. مدتی به خودم اجازه دادم ایرادگیر و ناامید باشم، تا این که شما به من گفتید چه چیزی دارم- یک مرد عاشق، مهربان، صادق، خوش مشرب، سخت کوش و با شخصیت- که مهمتر از هرچیز دیگری است. من روابط فاجعه آمیز و ناگوار زیادی داشته‌ام، تا این که انتخابی هوشمندانه برای خوشبخت بودن کردم. و این بهترین کار من است.

با بهترین احترامات، م

عزیزم. بسیار مرا خوشحال کردی!

فصل هفتم

تصورات احمقانه

بدترین دلیل بچه‌دار شدن

« مسلماً افرادی که برای زندگی برنامه دارند انگیزهٔ بیشتری برای کنترل باروی خود دارند.»

– محقق جامعه شناسی کارول جوفی

(لوس‌آنجلس تایمز، ۶ ژانویه، ۱۹۹۳)

استفاده از دلایل نادرست بعنوان بخشی از عنوان این فصل که به مسئلهٔ درک و تصور می‌پردازد، این وظیفهٔ دشوار را در برابر من قرار می‌دهد که بگویم دلیل درست بچه‌دار شدن چیست.

آیا این دلیل مثلاً عشق است؟ سن والدین است؟ یک اجبار است؟ والدین شما می‌خواهند پدر بزرگ و مادر بزرگ شوند؟ برای این است که از دیگر دوستان و هم‌سال‌های خود جا نمانیم؟ ثابت کنید که می‌توانید؟ داشتن کسی است که شما را دوست داشته باشد؟ تحکیم ازدواج و زندگی زناشویی است؟ به این دلیل است که در زندگی کار دیگری ندارید بکنید؟ نوشدارویی برای ناراحتی‌های عاطفی است؟

به یک چیز خاص که در همهٔ این انگیزه‌ها وجود دارد توجه کرده‌اید؟ هیچ کدام از

آن‌ها کاری به بهترین فایدهٔ بچه‌دار شدن ندارند!

والدین خوب، ابتدا نیازهای کودک را محترم می‌شمارند

این هم تنها دلیل من برای بچه‌دار شدن: شما و یک فرد بزرگسال دیگر که همسر شماست علاقه، قصد، توانایی آن را دارید که وقت، توجه و منابع خود را برای پرستاری از کودک اختصاص دهید، به او امنیت بدهید، حمایتش کنید، به او عشق بورزید و طبق نیاز روز تربیتش کنید.

تولید مثل کاری به نیازهای شما ندارد؛ اما باید برای نیازهای کودک هر کاری بکنید.

وقتی تنها از دید شفا، تعیین هویت و تحکیم خود در روابط زناشویی به داشتن کودک نگاه کنید و یا آن را نوعی سرگرمی در یک زندگی جنجالی بحساب بیاورید، ناامید می‌شوید و در نهایت این کودک است که بهای آن را می‌پردازد.

ارقام گویا هستند

همانطور که در فصل‌های پیشین گفتم، مرکز کنترل بیماری‌ها گزارش می‌دهد که بیش از یک سوم تا نیمی از زنانی که در تحقیقات اخیر مورد سؤال قرار گرفتند می‌گفتند که آخرین بارداری آن‌ها ناخواسته بوده یا این که زودتر از موعد پیش بینی شده باردار شده‌اند. میزان بارداری ناخواسته در میان زنانی که جوان بوده و در میان قشر کم درآمد هستند و هرگز ازدواج نکرده‌اند، به نسبت بیشتر است.

هنوز مطمئن نیستم معنی بارداری ناخواسته چیست. این است که استفادهٔ مسئولانهٔ از شیوه‌های ضد بارداری مؤثر نبوده است؟ فکر نمی‌کنم چنین منظوری داشته باشند. دست کم در بیشتر موارد این منظور را ندارند. ارقامی را که از مؤسسهٔ آلن گوتماخر ذکر کردم بیاد بیاورید که از وقوع سالانه ۳/۵ میلیون بارداری ناخواسته در سال در سطح کشور سخن می‌گفت؛ تقریباً نیمی از این موارد به علت استفادهٔ نادرست شیوه‌های ضد بارداری بود، اما بقیهٔ موارد به این علت بود که اصلاً اقدامی برای پیشگیری از بارداری بعمل نمی‌آمد. عجب ناخواسته!

چند در صد تصادفات واقعاً تصادف هستند

در میان شمار فراوانی از تماس‌های تلفنی که از زن‌های «ای وای، من باردار

شده‌ام» دریافت می‌کنم، بسیاری از آن‌ها سرانجام می‌پذیرند- البته در اثر اصرار زیاد من- که خودشان اقدامی برای جلوگیری از بارداری نکرده‌اند « زیرا.....» و این « زیرا» اغلب نشانی از دید نابالغانهٔ آن‌هاست « می‌خواستیم خودمان جلوگیری کنیم.»

سندی سی و پنج ساله نمونه‌ای از این ذهنیت است. او با من تماس گرفت و از شوهر سابق خود بسیار خشمگین بود! او گفت شوهرش گفته است که «احتمالاً دوباره با یکدیگر زندگی خواهند کرد. انسان امیدوار می‌شود که سرانجام آن‌ها تصمیم گرفته‌اند به مشاور مراجعه کنند یا در مورد مشکلات زندگی زناشویی صحبت کنند و موجبات رشد شخصی و رشد متقابل یکدیگر را فراهم کنند. اما از چنین صحبت کردنی خبری نبود.

سندی علی‌رغم عصبانیت اولیه، ناگهان طوری رفتار کرد گویی « همه چیز آسان حل می‌شود» زیرا آن‌ها باز هم با یکدیگر خوهند بود و زوج هایی متعهد خواهند شد! البته در دوران جدایی، شوهرش همسر موقتی اختیار کرده بود. با این وجود، سندی معتقد بود که آشتی کردن آن‌ها مشکلات را حل می‌کند و هنگامی که شوهرش گفته بود که عاشق او است، باور کرده بود- اگر چه او برای از میان برداشتن مشکلات و تضادهای موجود کاری نکرده بود. تنها امیدواری سندی این بود که شوهرش او را انتخاب کرده بود و برای سرعت بخشیدن به این آشتی، باردار شده بود.

دکتر لورا: وقتی خبرش را به او دادی چه واکنشی نشان داد؟

سندی: (که مرتب ناامیدتر می‌شد): او نزد همسر موقتش برگشت!

سندی: آیا تو بدون احتیاط با او نزدیکی کردی؟

سندی: بلی...

دکتر لورا: آیا هردوی شما برای ازدواج مجدد تصمیم محکم و جدی داشتید؟

سندی: نه...

دکتر لورا: در مورد بچه‌دار شدن چطور؟ آیا می‌خواستید؟ آیا هرگز او پیشقدم شده بود که بگوید بچه می‌خواهد؟

سندی: نه. اما گفته بود که مرا دوست دارد!

دکتر لورا: سندی، این یک نکتهٔ دیگر است. تفاوت را نمی‌بینی؟ فکر نمی‌کنم عصبانیت تو معنایی داشته باشد. تو بدون هیچ محافظتی در یک روابط بدون تعهد بوده‌ای، آن هم با مردی که هیچ علاقه‌ای برای بچه‌دار شدن ابراز نکرده بود! پس این تو بودی که نقشه داشتی، اما دودش به چشم خودت رفت.

سندی: خوب....

دکتر لورا: سندی عزیز، در وضعیت سختی هستی و باید در مورد این بچه تصمیمی جدی بگیری. اما هر تصمیمی که می‌گیری، این را بخاطر داشته باش: هرگز تنها به این خاطر که شخصی به شما گفته ممکن است در استخر آب باشد شیرجه نرو. منظورم را می‌فهمی؟

سندی: بلی، فکر می‌کنم می‌فهمم. متشکرم.

مسئولیت‌های زن و مرد

و اینجاست که بحث دشوار می‌شود. حق دارید اگر بگویید « هی، یک دقیقه صبر کن لورا! پس تکلیف وظیفهٔ مردها چه می‌شود!» حق با شماست. هر مردی مسوول کودک خویش است، اینکه کجا بروند و چکار کنند. قانون حمایت مالی از کودک را واجب کرده است؛ اخلاق مراقبت از او را واجب می‌کند.

خوب، که چی!

سرشماری سال ۱۹۹۲ ایالات متحده نشان می‌دهد که مشکلات والدین مجرد در اکثر موارد مشکلات مادران مجرد است. چون معجزهٔ توالی نسل در بدن زن اتفاق می‌افتد و چون مراقبت از کودک عمدتاً مسئولیت زن‌هاست. فکر نمی‌کنم در دنیای واقعی بحث در مورد مسئولیت مرد در باب بارداری به نتیجه‌ای برسد.

با این وجود، توصیه‌ای که می‌کنم این است: اگر مردی از شرکت در روند جلوگیری از بارداری اجتناب می‌کند، از روابط بالینی با او خودداری کنید، او را رها کنید!، یا اینکه مطمئن شوید که خودتان اقدامات لازم را انجام داده‌اید.

بدون مسئولیت، حقی وجود ندارد

بله، می‌دانم که از نظر سیاسی درست نیست که قربانی- زن‌ها- را مورد حمله قرار

دهیم، آن هم هنگامی که مردها را متهم می‌کنیم. موارد بیشماری وجود دارند که زنان دارای فرزند قربانی شده‌اند. در هر صورت، من این فرصت را داشته‌ام که با هزاران زن که در خط تولید بچه مدیر و تولید کننده بوده‌اند و قربانی فقر و عدم مراقبت شده‌اند، گفتگو کنم.

تام بثل، یکی از فعالان رسانه‌ای در مؤسسهٔ هوور، مقاله‌ای در لوس‌آنجلس تایمز نوشت؛ این مقاله حاوی ایده‌ای است که من قلباً آن را تأیید می‌کنم: «بارداری عملی است که طرفین باید از قبل در مورد آن رضایت داشته باشند. و ناخواسته نامیدن آن بطور ضمنی به معنای انکار رضایت آزادانهٔ زن است. هیچ چیزی تحقیرآمیزتر از این نیست.»

بعنوان یک زن نمی‌توانیم برای حقوق زنان راهپیمایی کنیم بدون این که پذیرای مسئولیت شویم.

« اما پیش می‌آید...»

هنگامی که من- بعنوان یک زن و درمانگر، یک مادر و سخنگوی رادیو- در برنامه‌ام از قدرت بدنی زن‌ها صحبت می‌کنم، همواره یادآوری می‌کنم که پیش از بارداری به مسئلهٔ اجازه توجه کنند. بسیار گفته‌ام که به اعتقاد من همهٔ زن‌ها دارای نیروی بدنی برای خلق کودک را دارند، بنابراین مسئولیت جلوگیری از بارداری در درجهٔ اول بر عهدهٔ آن‌هاست.

می‌توانید تصور کنید چه پاسخ‌های داغی دریافت می‌کنم که مرا متهم می‌کنند- علاوه بر اتهاماتی دیگری که به من می‌زنند- که چرا مردها را از مسئولیت جلوگیری از بارداری معاف می‌کنم و بار این مسئولیت را تنها بر دوش زن‌ها و دختران جوانی می‌گذارم که « جامعه بحد کافی آن‌ها را برای این کار مجهز کرده است تا از خود محافظت کنند.»

بازهم با عذر و بهانهٔ « جامعه از من می‌خواهد چنین کنم!» روبرو می‌شویم.

خوب، حالا این را بشنوید: فکر نمی‌کنم انتظار رفتاری متین، شجاعانه، هوشمندانه و نیرومندانه از زن‌ها غیر عاقلانه باشد- صرف نظر از این حقیقت که والدین شما یک عروسک باربی برای آن‌ها خریده باشند!

مغز شویی شده

به گمان من، بحث بر علیه نظر من در ایمیل یکی از شنوندگان برنامه، نشان می‌دهد که زن‌ها در موضع دفاعی هستند زیرا آن‌ها شستشوی مغزی شده و «مسئولیت مطلق» زن‌ها را پذیرفته‌اند.

بسیاری از شما تقلا و شکایات زن‌ها را از وضعیت نامناسب و شوهر ناجور و غیره را شنیده‌اید. هر روز که میکروفون را روشن می‌کنم به زن‌ها یادآوری می‌کنم که قدرت این را دارند که در زندگی شخصی مقام خود را بالا ببرند و بر تصوراتی که جامعه از زن‌ها دارد و بر رفتارهای ضعیف خود غلبه کنید. به آن‌ها اجازه نمی‌دهم عذر و بهانه بیاورند! به آن‌ها نصیحت و توصیه می‌کنم که نسبت به قدرتی که بعنوان یک فرد دارند، بیشتر مسئول باشند.

تنها دلیل نوشتن این کتاب، همین است. می‌خواهم زن‌ها بفهمند و بپذیرند که آشفتگی زندگی آن‌ها نتیجهٔ عمل خود آن‌هاست. به همین سادگی است. جامعه مسئول نیست. خود آن‌ها مسئول هستند.

این کتاب دربارهٔ خِرَد و شجاعت است

این عصارهٔ مطلبی است که این کتاب در مورد آن نوشته شده است.

کتاب را به زنی تقدیم می‌کند که در یک روستا در آفریقا زندگی می‌کند. به نظر می‌رسد در این روستا همسر آزاری بسیار زیاد است و بصورت امری رایج درآمده است. این اخبار در طول تاریخ و در سطح جهانی تأسف آورند.

اما اخبار این است که تصمیم خانم‌هایی که به سن ازدواج رسیده‌اند در رابطه با این موضوع چه بوده است: خیلی ساده، آن‌ها از ازدواج خودداری کردند! بطور حتم در این روستای کوچک آفریقایی که رادیو و تلویزیونی وجود ندارد و کتابخانه و سالن اجتماعاتی نیست که بیانیه‌های داغ فمینیستی در آن خوانده شود، رویداد ویژه‌ای اتفاق افتاده است. این اتفاق نتیجهٔ خِرَد و شجاعت است!

می‌توانید معمایی در مرکز این موضوع ببینید؟ به همین دلیل است که در ایالات متحده، یعنی آزادترین کشور دنیا، زن‌ها هنوز مورد آزار مردها قرار می‌گیرند. به این علت نیست که نمی‌دانید چه اتفاقی می‌افتد- شما همه چیز هستید اما بصورت مبهم.

اما آگاهی تنها نقطهٔ شروع است. همچنین باید شجاعت بیان باورهای خود را داشته باشید، همانطور که زن‌های روستایی آفریقایی نشان دادند. و چیزی که انتظار دارم این است که زن‌ها نشانه‌های شجاعت و مسئولیت شخصی خود را نشان دهند.

امیدوارم آنقدر از خود متشکر نباشید که بگویید اگر یک زن آفریقایی می‌تواند چنین کاری بکند، پس در ایالات متحده- این مهد آزادی و سرمشق دنیای واقعی- نیز زن‌ها می‌توانند دست به چنین کاری بزنند!

این موضوع در نامه‌ای که در سال ۱۹۹۲ از یک خانم ژاپنی مهاجر دریافت داشتم، مورد تأکید قرار گرفته است (نامه را به همان صورتی که دریافت کرده‌ام، نقل می‌کنم):

من ژاپنی هستم. من در ژاپن پس از جنگ جهانی دوم و در زمان حکمرانی مک آرتور و شکست هاشیموتو رشد کردم و بزرگ شدم. تا حدودی فرهنگ من متفاوت از فرهنگ این کشور است. در اثر گوش کردن به برنامه شما کم‌کم دارم متوجه معنی آزادی و استقلال می‌شوم. در زندگی زناشویی هفت ساله‌ام نقش « حصیر کفش پاک کن» را در خانه داشته‌ام. سخنی نمی‌توانستم بگویم، هویتی نداشتم، نمی‌دانستم در روابطم و در زندگی چگونه باید باشم. کشور و خانوادهٔ من، مرا دختری خوب و سربه‌زیر، خانمی خوب، همسری خوب، مادری خوب تربیت کنند؛ هر قدر برای آن‌ها دلپذیر تر بودم، شخص بهتری شناخته می‌شدم. حرفی نباید می‌زدم، فقط باید تحمل می‌کردم.

نمی‌دانم چرا، اما من بیشتر از این نیاز دارم. آنچه انتخاب کردم این بود که اوایل ۱۹۷۰ به این کشور بیایم. بعلت غریزهٔ ابتدایی، زندگی زناشویی من هفت سال طول کشید. در دو سال آخر این هفت سال کم کم شروع کردم برای خودم هویتی بسازم. البته، زندگی زناشویی من به وخامت گرایید.

چرا؟ واقعاً نمی‌دانم. من وارد دوران بیداری شده بودم.، حتی در کوچکترین جزییات مانند انتخاب کاغذ توالت یا انتخاب کمک غذای بچه، همهٔ تصمیمات را شوهرم باید می‌گرفت یا این که با هر چیزی موافقت می‌کرد.

دو سال اول ازدواج مرا ناراحت نمی‌کرد. حتی شوهرم را مردی خوب می‌دانستم که در امور خانه‌داری تصمیم می‌گرفت. قدرت زیادی در او احساس می‌کردم، آنوقت‌ها مردان قوی را دوست داشتم و آن‌ها را « مرد واقعی» می‌دانستم.

اما به آهستگی و به تدریج، متوجه شدم که احساسات من در حال تغییر است.

بحث با او و بیان عقیدهٔ خودم را آغاز کردم. البته، او ترسید- هر وقت عقیدهٔ متفاوتی داشتیم، او می‌کوشید برنده باشد. بسیاری از اوقات دو یا سه ساعت مرا در حمام زندانی می‌کرد، او دوست دارد جرّ و بحث کند و سخنگو باشد؛ اولین بار به مدت بیست دقیقه ترس برم داشت، چون او خیلی عصبانی بود؛ اما یک ساعت و نیم بعد، او کاملاً مرا متقاعد کرد که حق با اوست و من کاملاً با او موافقت کردم. راستی، او همیشه می‌گوید «من می‌توانم به اسکیموها بستنی بفروشم.»

اما پس از دو سه روز بیشتر و بیشتر احساس خشم کردم. درست مانند کسی بودم که ماشینی از دست دوم فروش‌ها بخرد بدون اینکه رضایتی داشته باشد و همیشه احساس تلخکامی عمیقی در درون داشته باشد. مغز من موافقت می‌کرد، اما احساس من کوچکترین موافقتی نداشت؛ همچنین زندانی شدن در حمام دیگر تأثیری نداشت.

حالا از این روابط خارج شده‌ام، به برنامهٔ تلویزیونی شما گوش می‌کنم و دارم متوجه معنای آزادی و استقلال می‌شوم. حالا می‌فهمم چرا این روابط را ترک کرده‌ام.

شما یک جادوگر هستید. مسایل روان‌شاسی پیچیدگی زیادی دارند. شما مانند جادوگران جادو می‌کنید. گوش کردن به منطق شما بسیار جالب است.

به هر صورت، دریافتم که کمی بیش از دو سال است شوهرم را ترک کرده‌ام. زنان بسیاری را دیده‌ام که دچار همسر آزاری شده‌اند. وقتی فکر می‌کنم در فمینیست‌ترین کشور دنیا- یعنی ایالات متحده- هنوز بسیاری از زن‌ها از نظر روانشناسی و از نظر جسمی از مردها سیلی می‌خورند.

من فکر می‌کنم ما زن‌ها باید بیدار شویم، ما موجودات انسانی هستیم که بیشتر از مردها بلا سر خودمان آورده‌ایم.

به بسیاری از دوستانم می‌گویم اگر فرصت یافتید از ساعت ۱۲ تا ۲ بعد از ظهر به برنامه رادیویی شما با عنوان AM KFI ۶۴۰ گوش کنند، زیرا کار بیشتر آن‌ها شکایت از وضعیت است.

می‌دانم که اشتباهات زیادی کرده‌ام، اما دست کم می‌دانم که از احساسات خودم آگاهی دارم. آگاهی از احساسات کاری بزرگ است.

واقعاً آرزو می‌کنم کاش قبل از ملاقات با شوهرم برنامه شما را می‌شنیدم. خوب! شاید سرنوشت من چنین بوده است.

راستی، چند روز پیش رأی خودم را دادم. احساس خوبی داشتم، برای اولین بار در زندگی بود که برای انتخابات تصمیم گرفته بودم و بخودم افتخار می‌کنم.

چگونه می‌توانید در مورد این موضوع مهم شوالیه باشید؟

به ویژه در مورد این فصل احساساتی می‌شوم زیرا متقاعد شده‌ام که عمل پیشگیری از بارداری که خانم‌ها انجام می‌دهند- یا نمی‌توانند انجام دهند- بر زندگی فردی بی‌گناه اثر می‌گذارد: زندگی کودک.

آنچه به دنبال می‌آید حقایقی ساده هستند، که توسط ژورنالیست پاول تایلور در *واشنگتن پُست* عنوان شده است:

وقتی خارج از روابطی مسئولانه بچه‌دار می‌شوید، کودک شما در شرایطی تک والدی رشد و نمو می‌کند- که اغلب مترادف فقر است. « ... بین هفتاد تا نود درصد همهٔ کودکانی که خارج از روابطی مشروع به دنیا می‌آیند در نقطه‌ای از زندگی خود با رفاه وداع می‌کنند و ... چنین کودکانی بیشتر از بچه‌های طلاق و طولانی‌تر از آن‌ها طعم رفاه را می‌چشند.»

تایلور ادامه می‌دهد « در ایالات متحده، در سال‌های ۱۹۶۰ جنبشی سراسری مبنی بر رد ازدواج و روابط بالینی آزاد شکل گرفت. از آن زمان تا بحال کودکان بیشتری بدون وجود قرارداد ازدواج به دنیا آمده‌اند؛ و ما به مرحلهٔ سوم گام می‌نهیم که در آن ازدواج علتی برای زاد و ولد نیست. و با اطمینان نمی‌دانیم چرا چنین اتفاقی افتاده است.»

خطای « باری بهر جهت بودن»

ما از این عقیده دست برنمی‌داریم که اگر به سختی آرزو کنیم و بخواهیم، همهٔ رؤیاهای ما به حقیقت خواهند پیوست.

ما زن‌ها آنقدر به آرزوها و اصرار در آنها به مغز خود فشار وارد می‌کنیم که به قلب خود آزار می‌رسانیم.

زن‌ها تمایل، آرزو و امید دارند به زندگی خود سر و سامانی دهند. اهداف آن‌ها عالی است. آن‌ها به انگیزش و تقویت روحیه کمک می‌کنند.

هنوز بسیاری از زن‌ها که پیرو احساسات هستند، می‌دانند که احساسات یک لحظه به معنی کاری لازم در لحظهٔ بعد است. برنامه ریزی و شکیبایی و پشتکار و فواید بلند مدت آن را فراموش کنید، بگذار در حال خوش باشیم.

و نتیجهٔ این تفکر مخمصه‌ای است که در آن گرفتار می‌شوند؛ زیرا در این مورد که با چه کسی و تحت چه شرایطی روابط برقرار می‌کنند و از او بچه‌دار می‌شوند، اندیشه نمی‌کنند.

حس ششم برای باختن

کتی ۴۱ ساله با مشکلی باور نکردنی تماس گرفته بود.

او گفت « سوال من این است: چگونه به دو بچهٔ وسطی‌ام بگویم که پدر متفاوتی از دو فرزند دیگر دارند؟»

او شش فرزند دارد که از بیست و یک سال تا سه سال سن دارند؛ دو فرزند او از شوهر اول هستند.

فرزندان پنجم و ششم دوقلوهای سه ساله از شوهر کنونی‌اش هستند که مدت چهار سال است با او ازدواج کرده است.

فرزندان سوم و چهارم بترتیب شش و هفت ساله‌اند و فکر می‌کنند که شوهر اول مادرشان پدر آن‌ها است. پدر بیولوژیک آن‌ها، هرگز نقشی در زندگی آن‌ها نداشته است. شوهر اول کتی از همان زمان اولد این دو کودک حمایت احساسی و مالی آن‌ها را فراهم کرده بود.

گفتم: « من این مرد را دوست دارم، چرا از او جدا شدی؟»

او با خنده گفت « حماقت!»

همچنین افزود « زندگی همیشه آسان نیست.»

این حقیقت دارد، پس چرا او زندگی را دشوار تر کرد؟

چرا به نتیجه‌ی ازدواج با کسانی که می‌دانید متأهل هستند، فاسد و معتاد هستند، الکلی هستند، بی‌رحم و بی‌مسئولیت هستند و نمی‌توانند والد خوبی باشند و غیره و غیره، ادامه می‌دهید؟

وقتی از او می‌خواهید برود و او نمی‌رود

این را بخاطر داشته باشید: وقتی که به اشتباه و در شرایطی نادرست باردار شدید، یا با او کنار بیایید یا برای همیشه ترکش کنید.

زنی برایم نوشته بود که از شوهری الکلی و معتاد باردار شده که همه جا در تعقیب او است و کودک را وسیلهٔ کینه توزی خود می‌کند. این نوع مردها واقعاً بچه نمی‌خواهند؛ آن‌ها تنها رابطهٔ بیمارگونه را خواهانند و چنانچه رابطه را در خطر ببینند، دست به آسیب رساندن و ایجاد ناراحتی می‌زنند.

از انتظار برای وقوع معجزه دست بردارید!

به ندرت با زن‌هایی صحبت کرده‌ام که بپذیرند مرد آن‌ها « قبلا چگونه بوده است». بنابراین، لطفاً روی عشق و امید برای رخ دادن معجزه‌ای که همه چیز را بهتر کند، تکیه نکنید. و لطفاً نگویید که ترسیده بودید، ضعیف بودید یا هر چیز دیگر؛ زیرا این امر شما را از بارداری و تحمل عواقب آن باز نمی‌دارد.

بنظر من ازدواج برای بچه‌دار شدن لازم است، اما بچه‌دار شدن انگیزه‌ای و شرطی برای ازدواج ایجاد نمی‌کند.

بیماری «گیجی» زن‌ها

برندا بیست و هفت ساله به این دلیل تماس گرفته بود « زیرا من و شوهرم مدت ده سال بود یکدیگر را می‌شناختیم، مدت هشت سال است که ازدواج کرده‌ایم. دختر کوچک من نه ماهه بود که من یک کار شبانه گرفتم و یک شب که پس از اتمام کار به خانه آمدم او را با بهترین دوست خودم در حمام دیدم. این ماجرا هشت سال پیش روی داد.»

از او پرسیدم آیا در مدت هشت سال آیا مورد دیگری نظیر این هست که به من بگوئید؟

او با لحنی قاطع گفت « بله، او همیشه این کار را کرده است، و الکلی هم بوده و خیلی با من بدرفتاری می‌کند. من همیشه مچ او را گرفته‌ام و او گفته که همه چیز را تغییر خواهد داد.»

یک ماه پیش، برندا مکرر تقاضای جدا شدن کرد زیرا دیگر نمی‌خواست «مزاحم من و سه بچه‌ام شود.»

گویی صاعقه‌ای به من اصابت کرد! بعد از این که فهمید « با چه کسی زندگی می‌کند»، دو بار دیگر از او بچه دار شده بود! آیا این همان بیماری «گیجی» زن‌ها نیست؟ شما بدبخت شده‌اید، بنابراین بچه‌دار می‌شوید و دیگر بخاطر بچه‌ها نمی‌توانید جدا شوید- حتی اگر شوهر شما موجب بدبختی و نابودی شما شده باشد؟

بی جهت نیست که پس از اولین درخواست جدایی شوهرش می‌گوید که دیوانه وار او را دوست دارد.

ناگهان اتفاقی می‌افتد: زن گیج شده و در مورد جدا شدن به تردید دچار می‌شود.

تا زمانی که مرد اظهار عشق می‌کند، نمی‌تواند همسر خود را شکنجه و موجب دل شکستگی او شود. چرا زن‌ها اعمال را با گفته‌ها اشتباه می‌گیرند و دچار گیجی معنوی می‌شوند؟ چرا زن‌ها بیشتر از عمل برای حرف ارزش قایل می‌شوند؟

من فکر می‌کنم علت اعتراض توخالی و واهی آن‌ها باشد؛ تنها با عملی شجاعانه و تصمیمی عاجل می‌توانید خود را از قلاب آزاد کنید. جز این راهی وجود ندارد.

دور باطل

بسیاری از زن‌ها مانند مورد برندا با وجود این که می‌دانند در چاه می‌افتند، برای تأمین امنیت و رفاه خود به بچه‌دار شدن ادامه می‌دهند.

بچه‌دار شدن نه تنها به ابزاری برای تظاهر به اینکه همه چیز خوب است مورد استفاده قرار می‌گیرد، همچنین بعنوان ابزاری برای خوب کردن زورکی امور- و شاید، دست کم برای بهتر کردن چیزی کوچک- بکار می‌رود.

بنابراین ما می‌مانیم و بچه‌هایی که در شرایطی بد به دنیا می‌آیند؛ و زن‌هایی که می‌گویند بخاطر بچه باید بسوزند و بسازند.

آیا واقعا این روش مؤثر بوده است؟

وقت بهانه آوردن سپری شده است

باید در این مورد که چه وقت و از چه کسی بچه‌دار شوید، تصمیمات عقلانی، مشخص و هوشمندانه بگیرید.

هیچ بهانه‌ای پذیرفتنی نیست.

اختیار جسم شما در دست شماست.

از شما خواهش می‌کنم از این اختیار استفاده کنید.

فصل هشتم

اطاعت احمقانه

اجازه دادن به مرد برای آزار کودک شما

در سراسر طبیعت، وحشی‌ترین موجود مادری است که بچهٔ او مورد تهدید واقع شده باشد. آیا هرگز جرأت نزدیک شدن به لانهٔ پرندگان را داشته‌اید، در حالی که پرندهٔ مادر نزدیک لانه باشد؟ آیا هرگز خشم خرس مادری را که احساس می‌کند توله‌هایش به خطر افتاده‌اند تجربه کرده‌اید؟ نمی‌دانم تا چه حدی با این رفتار احساس همدردی کرده‌اید. می‌تواند عملی غریزی و ساده باشد، اما شاید عشق و فداکاری نیز نقشی داشته باشند.

نوع بشر بسیار تکامل یافته‌تر از حیوانات است- حیوانات با چند غریزهٔ اصلی یا چند واکنش زندگی می‌کنند. ما با کورتکس تکامل یافتهٔ خود، می‌توانیم فراتر از غرایز برویم و انتخاب کنیم. جلال و شکوه انسان در همین تفاوت است. و گاهی مایهٔ شرمساری ما نیز می‌شود.

و در هیچ جای دنیا موضوع تقابل غریزه و انتخاب، به اندازهٔ عرصهٔ مادری آشکار نیست.

در حالی که در مورد غریزه و انتخاب و تمایل طبیعی به مراقبت از بچه‌ها می‌نویسم، به این فکر می‌کنم که چقدر فرزندم را دوست دارم؛ او را با همهٔ دنیا

مقایسه نمی‌کنم. اگر قرار باشد میان دریک (فرزندم) و هر کس دیگری انتخاب کنم، اصلاً موضوع انتخاب مطرح نخواهد بود.

هنگامی که دریک به دنیا آمد، به شوهرم گفتم- او آرام‌ترین، موقرترین و دوست داشتنی‌ترین مرد دنیاست- اگر حتی برای یک میلیونیم ثانیه احساس کنم که ممکن است دریک را آزار دهد، او را ریز ریز می‌کنم. او با لبخند آرامی گفت « باید این کار را بکنی!»

سال‌هایی را بخاطر می‌آورم که من و شوهرم تلاش می‌کردیم بچه‌دار شویم. جراحی‌های بزرگی انجام دادم، هورمون مصرف کردم، جدول‌های درجه حرارت تنظیم کردم، و غیره. در سن سی و پنج سالگی تصمیم به تجربه کردن بارداری و مادر شدن گرفتم- و هنگامی که این احساسات را تجربه کردم، فوق‌العاده بود.

قبل از این که واقعاً باردار شوم، یک شب من و شوهرم سرگرم تماشای برنامه‌ای از PBS دربارهٔ فلسفه و اخلاق بودیم. در برنامه، علاوه بر بحث‌های دیگر، بحث دربارهٔ قایق نجات در میان بود. اگر پانزده نفر سوار بر قایق نجاتی باشند که دارای امکانات برای دوازده نفر است، چکار می‌کنید؟ سه نفر را به دریا می‌اندازید تا از زنده ماندن دوازده نفر باقی مانده اطمینان حاصل کنید؟ یا حداکثر سعی خود را می‌کنید تا همهٔ آن‌ها نسبت به بقای خود امیدوار شوند؟

بنابراین، از شوهرم خواستم نگاهی به این ایده‌ها بیندازیم و پرسیدم «اگر پس از بچه‌دار شدنمان، هر سه نفر در قایقی باشیم که در حال غرق شدن است و فرض کنیم که تو فقط یک نفر را می‌توانی نجات دهی، کدام یک از ما را نجات می‌دهی؟ من را، یا بچه را؟»

شوهرم- با وجود این که انسانی با هوش بود- احساس کرد که نمی‌تواند انتخاب کند و از پاسخ دادن طفره رفت!

فکر می‌کردم پاسخ ساده باشد! گفتم « اگر من باشم، تو را نجات می‌دهم. رابطهٔ اصلی را من و تو داریم. بازهم فرصت خواهیم داشت بچهٔ دیگری داشته باشیم.»

آن زمان احساس می‌کردم نمی‌توانم احساس دلبستگی نسبت به شوهرم را به بچه نیز داشته باشم- حتی نمی‌توانستم این تصور را بکنم، زیرا بچه هنوز یک احتمال

بود.

چند ماه بعد، من باردار شدم. یک شب دیروقت ناگهان با اضطراب شوهرم را بیدار کردم و پرسیدم « ارنست، چقدر می‌توانی در آب شنا کنی؟»

سؤال و جواب من با شوهرم دیگر جنبهٔ مجرد و خیالی نداشت. در وجود من حیاتی در حال رشد بود، در بدن من می‌بالید- پسرم. من بطور غریزی می‌دانستم که این پیوند برای من ویژه‌ترین پیوند است.

و ابراز این احساس از جانب یک زن در سال‌های جنبش فمینیست‌ها در دههٔ شصت این است که مادر شدن نوعی خلاصی از رنج و محنت است. چه تحول شکوهمندی!

متأسفانه، همهٔ مردم دنیا احساس مرا ندارند. بیشتر اوقات گزینه‌های احمقانهٔ ما غریزهٔ طبیعی مادری ما را نرم کرده و در کمال تعجب این احساس بیشتر در یک مرد دیده می‌شود.

هنگامی که غریزهٔ مادری منحرف می‌شود

در این سال‌ها هرگز نتوانسته‌ام اولین موردی را که در آغاز کار مشاوره‌ام با آن برخورد کردم، فراموش کنم. زنی که تماس گرفته بود که در اواخر بیست سالگی بود و با نامزدش مشکل داشت. او زن را دوست داشت اما اصلاً مایل نبود فرزندان او بپذیرد. در واقع، او را تحت فشار قرار داده بود تا فرزندانش را از خود دور کند. پرسش این زن- می‌خواهید باور کنید یا نه- این بود «چکار باید بکنم؟»

این که حتی سؤالی در این مورد وجود داشته باشد، غیر قابل فهم بود. اما ادامهٔ گفتگو مرا میخکوب کرد. بطور طبیعی او نمی‌خواست از فرزندانش دست بکشد، اما همچنین نمی‌خواست از نامزدش دست بکشد.

مدتی طولانی در مورد عشق و معنی آن از نظر نگرش و رفتار، با او صحبت کردم. حتی گفتم که بزرگ شدن و والد بودن همیشه احساس خوبی به همراه ندارد اما در بلند مدت احساس رضایت از وفاداری، گذشت و اتکای به خود شگفت انگیز است. به او اطمینان دادم که این‌ها اموری هستند که بدون آن‌ها خوشبختی واقعی و عزت نفس او بر سندان کوفته می‌شود.

در ظاهر من مانند یک روان‌درمان آرام و عاقل بودم؛ اما از درون، از شدت خشم در جوش و خروش بودم. چگونه یک مادر می‌تواند حتی به چنین گزینه‌ای فکر کند؟

مدت یک ساعت صحبت کردیم. در پایان، هنوز مطمئن نبود که انتخاب او چه خواهد بود.

او هرگز دوباره تماس نگرفت.

آیا این زن در اثر نیاز نومیدانه‌اش چنان درمانده شده بود که نمی‌توانست گامی به جلو بردارد؟ هرگز نفهمیدم. اما همیشه از این رویداد شگفت زده‌ام...

در دام افتاده میان بدرفتاری و تنهایی

هم روی خط و هم در کار خصوصی همیشه شوخی می‌کنم تا اشخاصی که تماس می‌گیرند روحیهٔ بهتری پیدا کنند و با ایده‌ها و استدلال‌ها راحت‌تر باشند. اما در مورد یکی از این تماس‌ها کار از شوخی گذشته بود:

سلیا با حالت ناامیدی و در حالی که بشدت استرس داشت به من گفت که برای بار دوم ازدواج کرده است- او دو کودک نوپا از شوهر اول داشت- با مردی که او و فرزندانش را مورد آزار جسمانی قرار می‌دهد. او نمی‌دانست با وضعیت موجود چکار کند. هنگامی که موضوع ترک کردن را مطرح کردم، سلیا گفت که فکر نمی‌کند قادر به چنین کاری باشد- و وجود بچه‌ها را بهانه آورد.

پرسیدم: « یعنی بهتر است مردی داشته باشی که آن‌ها را کتک بزند تا این که مردی نداشته باشی؟»

او کمی مکث کرد، سپس گفت « بلی».

خشکم زد.

خیلی دلم می‌خواست به سلیا کمک کنم اما این که از او خواستم آنچه را که گفته است- که ترجیح می‌دهد مردی آزارنده کنارش باشد نه این که اصلاً مردی نداشته باشد- تکرار کند، زننده و ناراحت کننده بود. نمی‌خواستم بی‌رحم باشم؛ اما بعنوان یک درمانگر این را می‌دانم که وقتی می‌شنویم چه گفته‌ایم (یعنی کسی گفتهٔ ما را تکرار می‌کند)، واقعی‌تر به نظرمان می‌رسد. و این که او گفتهٔ خود را بلند و روشن شنید برایش سخت بود.

او مدتی نامحدود با جمله کلنجار رفت. سپس به آرامی پاسخ داد: « من فکر می‌کنم بهتر است مردی در کنارم باشد و ما را کتک بزند، نه اینکه اصلاً مردی نباشد... نه! این درست نیست!» صدای گریهٔ او مغزم را پُر کرد.

در این لحظه چشمان هردوی ما اشکبار بود. من شمارهٔ پناهگاه اورژانس زن‌ها را دادم و چند شمارهٔ حمایت از زن‌ها را در اختیار او گذاشتم و به او گفتم که زنی شجاع است. فقط امیدوارم سلیا پیام مرا متوجه شده باشد- و خودش و فرزندش را از آن مخمصه بیرون برده باشد!

توجیه مرگبار

هر بار فقط با یک نفر صحبت می‌کنم. اما این را دریافته‌ام که هر کسی تماس می‌گیرد می‌تواند نمایندهٔ صدها هزار نفر باشد که با آن‌ها نیز باید همین گفتگو را داشته باشم. بنابراین به هر زن، به همهٔ زن‌ها و به تک تک آن‌ها می‌گویم:

تنهایی هرگز برای شما و فرزندتان بدتر از این نیست که مورد تهدید، ضرب و شتم، ترس و وحشت و تضعیف روحیه قرار بگیرید. بخاطر داریدکه در یکی از فصول پیشین گفتم چگونه از مادری که در *انجمن شعرای مرده* دیده بودم دچار یأس شدم؟ این زن به بهای جان پسرش در کنار شوهر خود ایستاد. این نمایشی کامل از این نوع رفتار است. این توجیه ناشی از ترس از استقلال و فقدان آگاهی از منابعی است که دارید.

برای شما منابع فراوان وجود دارد

بسیاری از زن‌هایی که مشکل مالی دارند با زن‌های دیگری که حمایت خانوادگی گسترده‌ای ندارند بطور مشترک زندگی می‌کنند. عده‌ای دیگر وارد برنامه‌ها و پناهگاه‌ها می‌شوند. بطور خلاصه، برای زن‌هایی که خود و فرزندانشان مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرند، جایگزینی‌هایی وجود دارد که آن‌ها می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند. اول، باید به خود اجازه دهید که این امکانات را ببینید. دوم، باید با این حقیقت روبرو شوید که همیشه وضعیت شسته روفته‌ای وجود ندارد- اما راه‌هایی وجود دارند. اگر نگران کودک خود هستید، اگر به خود اهمیت می‌دهید، باید این شجاعت را

داشته باشید که کاری درست انجام دهید.

اما گذشتن از نیازها و آرزوها برای این که فرد دیگری شما را حمایت کند، چیزی است که مطلب بعدی به روشنی آن را نشان می‌دهد.

بزرگ‌ها باید گذشت داشته باشند، اما به این معنی نیست که از فرزند خود بگذرند

یک زوج برای مشاوره نزد من آمدند. مشکل آن‌ها این بود که نمی‌توانستند از پس مخارج برآیند. هردو شاغل بودند و خوب کار می‌کردند، اما درآمد آن‌ها کاهش یافت زیرا مدیریت پولی آن‌ها خوب نبود.

به آن‌ها پیشنهاد کردم که بهتر است با یک خبرهٔ مسایل تجاری مشاوره کنند، اما آن‌ها اصرار داشتند نشستی با من داشته باشند. ما دور خودمان چرخیدیم، و در نشست سوم گفتم که می‌خواهم با هریک از آن‌ها به تنهایی صحبت کنم. من احساس می‌کردم در سطح می‌لغزم اما مطلب مهمی در میان است که باید بفهمم.

هفتهٔ بعد، زن تنها آمد. از او پرسیدم جریان چیست. آمادگی شنیدن آنچه او گفت را نداشتم. حدود بیست سال بود که آن‌ها ازدواج کرده بودند. هنگامی که برای اولین بار با یکدیگر ملاقات کردند، مرد در حال شروع کاری بود که بتواند برای خودش کار کند. زن می‌خواست کمک کند. بعد او باردار شد. مرد از این که وجود بچه هزینه‌ای اضافی بر دوش او می‌گذارد عصبانی بود؛ و زن نمی‌توانست در کار مرد به او کمک بکند.

آن‌ها بچه را فروختند. با این پول، مرد اولین کار خود را آغاز کرد.

زن می‌خواست مورد توجه مرد و برای او خوشایند باشد، او را حفظ کند، به او کمک کند. زن می‌گفت فکر کرده همیشه می‌توانند کودک دیگری داشته باشند. اما هرگز بچه‌دار نشدند. زن گفت همیشه فکر کرده که باردار شدن گناه خودش بوده است و نمی‌خواست رؤیاهایش را خراب کند. نمی‌خواست مرد را از دست بدهد. زن نمی‌خواست بچه را بفروشد و از او بگذرد، اما نمی‌داند در آن زمان چه کار دیگری می‌توانست بکند.

ناچار چنین انتخابی کرده بود.

احساس گناه و درد- که اغلب به زبان نمی‌آورد- به مدت بیست سال چنان در هردوی آن‌ها شدت گرفت که بعنوان تنبیه به صورتی ناخودآگاه شکست‌های تجاری را موجب شد که آن‌ها از درک علت آن عاجز مانده بودند.

چه کسی کودک را نجات می‌دهد؟

شری داستان خودش و خواهرش را بازگو کرد: هنگامی که آن‌ها کودک بودند مورد سوء استفادهٔ بالینی ناپدری خود قرار گرفتند. اگر چه مادر آن‌ها از آن مرد طلاق گرفته بود- و علت این بود که مرتب از مرد کتک می‌خورد و احساس کرده بود که چیزی غیر عادی در مورد آن مرد و فرزندانش وجود دارد- اما هرگز سعی نکرده بود موضوع را بررسی کند. ثمرهٔ ازدواج آن‌ها یک پسر بود که با پدرش زندگی می‌کند. شری از طریق برادر خوانده‌اش دریافته بود که پدر خواندهٔ قبلی آن‌ها قصد ازدواج با خانمی جوان را داشته است که یک فرزند کوچک داشت. شری نمی‌دانست آیا باید بد کارگی این مرد را به اطلاع همسر آیندهٔ او برساند یا نه. او سماجت می‌کرد « نمی‌توانم تحمل کنم که آنچه بر سر ما آمده، بر سر این فرزند خوانده نیز نازل شود. اما از این که واکنشی نسبت به من انجام شود می‌ترسم!»

به شری گفتم که این مرد به کودکان تجاوز می‌کند و زن‌ها را کتک می‌زند و او باید از این که چنین اتفاقی دوباره بیفتد، جلوگیری کند. البته نامزد این مرد ناراحت می‌شود، اما او یک بزرگسال است. او حق انتخاب دارد. اما فرزند او حق انتخاب ندارد.

به مرد اجازه ندهید مادری شما را تعریف کند!

تماس گیرندهٔ دیگری بنام کارول، زنی است که بصورت مکرر حاکم بر خانه است. او از ازدواج بیست و دو سالهٔ خود که از نوع ازدواج‌های همراه با کنترل است، دو فرزند دارد. حالا او دوباره ازدواج کرده است؛ با مرد دیگری که نه تنها تمام تلاش خود را صرف متقاعد کردن کارول کرده است که نمی‌تواند مستقل باشد، بلکه او را از دیدن فرزندان بیست و سه و نوزده ساله‌اش منع کرده است. شوهر او بطور قاطع فاقد فرزند است.

به کارول گفتم « خوب عزیزم، زمان اولتیماتوم فرا رسیده است؛ اگر او به این رفتار ادامه دهد، او را ترک کن و در جایی زندگی کن که بتوانی فرزندانت را ببینی... به هیچ مردی اجازه نمی‌دهی نحوهٔ مادری تو نسبت به فرزندانت را به تو دیکته کند. آن‌ها همیشه فرزندان تو هستند، مهم نیست که چند سال دارند!»

کارول زنی بالغ است، اما برای رشد خود راه درازی در پیش دارد. فقط امیدوارم که او اقدامی بکند!

وقتی شخص بد رفتار شوهر، والد یا والدین بزرگ باشند

گاهی زن‌ها برای این که « خوب» به نظر برسند، فداکاری‌های بیمار گونه‌ای می‌کنند- مرد شما، که بدون او احساس می‌کنید نمی‌توانید زندگی کنید- بدون این که وابسته باشند یا امیدی به تأیید شدن داشته باشند. و این امر هنگامی وحشتناک است که مرد شما، پدر خودتان باشد.

شخصی بنام نادیا همواره ذهن مرا به خود مشغول می‌کند زیرا برخلاف سابقه شخصی وحشتناکش جدا شدنی غیر عادی داشت.

او با پدری بزرگ شده بود- که خود او وی را « مرد کثیف پیر» می‌نامید، اگر چه بصورتی غیر عادی خود را وقف او کرده بود- که دخترهای کوچک محله را مورد آزار جسمانی قرار می‌داد. اگر چه او هرگز به نادیا دست نزده بود، از طریق دوستانش می‌دانست که پدرش از زمانی که او پنج سال داشته است، به این کار دست می‌زند. به نظر می‌رسید که همهٔ این مدت، مادر او- بصورت آگاهانه یا ناآگاهانه نقش اجازه دهندهٔ او را ایفا کرده است. نادیا با نادیده گرفتن نقش همدستی مادرش- و هر احساس نیرومندی که خودش داشت- شخصیتی برای خود ایجاد کرده و خود را « نیرومند ساخته بود تا بتواند به بقای خود ادامه دهد.» و مغز خود را از این فکر انباشته بود.

نادیا بزرگ شد و ازدواج کرد، تنها به این خاطر که مدتهای طولانی پس از مرگ پدرش دریابد که پدر دختر خود را نیز مورد آزار جنسی قرار داده است- موردی که در آن زمان مادر به دخترش نگفته بود زیرا نمی‌خواست نادیا را آزرده کند، یا در عشق بی قید و شرط نادیا نسبت به پدرش اثر بگذارد.

هنگامی که نادیا اعتراف کرد که به فکر نوشتن داستان زندگی‌اش افتاده است و سعی می‌کند آن را منتشر نماید، من او را ستایش کردم. بنظر می‌رسد برای زنی که این چنین به عقل پایبند است، این راهی مناسب برای خودآگاهی است.

دکتر لورا: نادیا، این یک کار عالی است– و به آن نیاز داری– که انجامش دهی. باید برای زن‌هایی که کودکان خود را در وضعیتی آسیب پذیر نزد والدین خود قرار می‌دهند تا بتوانند نزدیک به والدین خود بمانند، بنویسی. تقریباً به آیین‌های قربانی کردن عهد باستان شباهت دارد. باید هر کاری می‌توانی بکنی تا مطمئن شوی زن‌ها کاری را که تو کردی تکرار نمی‌کنند– کاری که قبل از تو مادرت کرده بود– یعنی اجازه ندهند نیاز به ماندن نزد پدر غریزهٔ مادری آن‌ها را در سایه قرار دهد، و از کودکان خود مراقبت کنند.

نادیا: بله، فکر می‌کنم این را می‌دانم.

دکتر لورا: باید به آن‌ها نشان دهی هر قدر باهوش باشند، در کارشان هر قدر « نیرومند» و موفق باشند، انکار و نیاز احساسی می‌تواند به حدی شدید باشد که می‌تواند آن‌ها را وادار کند فرزندانشان را در معرض خطر قرار دهند.

لورا: بله.

دکتر لورا: و فکر می‌کنم اگر به این صورت بنویسی، می‌توانی خدمت بزرگی بکنی. اذیت می‌شوی، تو را به گریه می‌اندازد، وادارت می‌کند موهایت را چنگ بزنی، اما می‌توانی چنان خدمت بزرگی بکنی و بسیاری از زن‌ها را از خواب بیدار کنی.

نادیا: متشکرم.

مشت آهنین انکار

بخش ترسناک صحبت با نادیا چیزی بود که او تبدیل به آن شده بود تا نیرومند باشد و بقا داشته باشد– به این ترتیب از احساسات خود گذشته بود و به شدت نسبت به برخورد با حقایق دردناک بی میل بود: مانند درمانگری به نظر می‌رسید که در مورد بیمارش صحبت می‌کند. او چنین به خود قبولانده بود که پدرش او را مورد آزار قرار نداده است و این را « نشانه»ای از عشق پدر می‌دانست، موهبتی که هرگز به آن دسترسی ندارد.

شگفت انگیز است، به نظر می‌رسد نادیا با یک دست پدر را می‌بخشد اما با دست دیگر او را پیر مرد کثیف می‌نامد.

تعقیب مسیرهای خطرناک

لیندا یکی دیگر از تماس گیرندگان بود که نمی‌توانست دایرهٔ نیازها، آسیب‌ها، احساس گناه و خشم را کنترل کند. این احساسات در رؤیاهای او ظاهر می‌شدند- کابوس‌هایی وحشتناک که در آن‌ها همیشه او شانزده ساله بود که یا مرده بود یا در حال مردن بود. به تازگی، او در رؤیا می‌بیند که مادر وفات یافته‌اش او و فرزندانش را از آتش نجات می‌دهد؛ پس از این رویداد لیندا بازهم دختر کوچکی شده است که مادرش به او اطمینان می‌دهد همه چیز خیلی خوب است. مادر از او محافظت کرد، اما در زندگی واقعی درست خلاف این را عمل کرده بود:

لیندا به تازگی درمان خود را آغاز کرده است. چرا؟ زیرا لیندا و دخترش مورد تجاوز پدر خواندهٔ لیندا قرار گرفته‌اند- اگر چه لیندا اصرار دارد پس از اطمینان از این پدر خوانده‌اش درمان شده است، خودش اجازهٔ دستیابی به فرزندش را به او داده است!

دکتر لورا: لیندا، رؤیاها مشکلی نیستند. آن‌ها تنها ابزاری هستند که احساسات و آگاهی تو را نمودار می‌کنند...

لیندا: بله، می‌توانم این را ببینم که...

دکتر لورا: اجازه بده به تو بگویم در مورد رؤیاها چه فکر می‌کنم. آن‌ها نشان می‌دهند که احساس گناه و خشم تو کار می‌کنند. تو می‌خواهی کارهای مادرت را ماست مالی کنی- آن زمان او در آزار جنسی همدستی می‌کرد. نمی‌خواستی مادرت را از دست بدهی- بنابراین دخترت را قربانی کردی.

لیندا (با حالتی مصمم): بله، این کار را کردم.

دکتر لورا: با فرار از حقیقتی که در مورد مادرت وجود دارد و انکار حقیقتی که به سبب نیاز نومیدانهٔ تو را به اشتباه وادار کرد، آتش جهنم خود را بیشتر شعله‌ور می‌کنی. کدام کودکی- در هر سنی- را می‌شناسی که به آسانی بپذیرد والدینش او را از خود برانند؟

لیندا: می‌فهمم. اگر دخترم را بکشم، اگر او « بمیرد»، مدرک اشتباه من از میان

برداشته می‌شود.

دکتر لورا: همچنین باید به همراه دخترت بپذیرید که در آن زمان بخشی از وجود شما قربانی خیانت در اعتماد و حمایت شدید به والدین شده‌اید.

لیندا: این که از مادرم خشمگین باشم، دشوار است زیرا او در این دنیا نیست.

دکتر لورا: به هر حال این کار را بکن. او زندگی زناشویی خود را با قربانی کردن فرزندانش حفظ کرد.

لیندا: بله، درست است. اما آشغال‌ها را با جارو زیر فرش پنهان کرد.

دکتر لورا: تو داری خودت را شکنجه و نابود می‌کنی. در درمان، بحد کافی شجاعت داشته باش که بصورتی صریح با این مسایل برخورد کنی- اگر با آن‌ها برخورد کنی به شفای دخترت کمک می‌کنی.

لیندا: آه، خیلی از شما متشکرم.

چرا برای چیزی بهانه ناپذیر، بهانه می‌آورید

هنگامی که نیاز به وابسته بودن و مورد تأیید قرار گرفتن آنقدر شدید است که قضاوت عقلانی ناپدید می‌شود و احساسات ناآزموده ناشی از ترس رخ می‌نمایند، عواقب آن بندرت کوچک است.

زنانی با من تماس گرفته‌اند زیرا اقدام به سقط کرده‌اند به این دلیل « او گفت این کار را بکنم، و من نمی‌خواستم او را از دست بدهم.» برخی به این علت با من تماس گرفته‌اند که نامزد یا شوهر آن‌ها « از نظر بالینی نسبت به دخترم نظر دارد. می‌دانم کار او نادرست است، اما در این وضعیت من چکار می‌توانم بکنم؟ نمی‌توانم فکرش را بکنم که دوباره تنها شوم. مشکلات مالی را چکار کنم؟» عده‌ای با من تماس گرفته‌اند زیرا « او واقعاً نسبت به بچه‌ها نظر دارد. من با بچه‌ها صحبت کرده و به آن‌ها گفته‌ام که او واقعاً منظور بدی ندارد- روش محبت کردن او این است. نمی‌دانم چکار کنم. واقعاً به او نیاز دارم.»

شجاعت انجام کار درست

نیازهای ناشی از ترس می‌توانند جریانی زیر آب ایجاد کنند که هر نوع عقل،

انزجار و احساس گناه را بشوید. اما گاهی- بعلت غریزه، شخصیت، غرور یا هر چیزی دیگری که آن را بخوانید- ما بر این ترس‌ها و نیازها غلبه می‌کنیم و تنها گزینهٔ خوب را انتخاب می‌کنیم.

جاکی به شدت احساس تنهایی می‌کرد، امید بعد از امید که بطور اتفاقی با دوست سابق خود برخورد کند. کودکی او سراسر تهدید، بد زبانی، تنبیه بدنی بود؛ تنها یک نفر واقعاً با او خوب رفتار می‌کرد.

پرسیدم پس چرا رابطه‌ات را با او قطع کردی؟ خوب، مشکل کوچکی در میان بود: او کوشیده بود از دختر جاکی سوء استفاده کند. جاکی با پلیس تماس گرفته بود و او بازداشت شده بود. حالا که دختر جاکی ۱۸ ساله شده و زندگی مستقلی داشت، او در مورد پذیرش مجدد دوستش رؤیا پردازی می‌کرد. می‌توانید مجسم کنید که من چه احساسی در این مورد دارم!

دکتر لورا: جاکی، بطور حتم این شخص بصورت خزنده عمل می‌کند و به افراد این احساس ویژه‌ای می‌دهد تا بتواند هر طور که می‌خواهد از آن‌ها استفاده کند. این ویژگی افراد بیماری است که نسبت به بچه‌ها تمایل جنسی دارند: زبان بازی با مادر برای دست یافتن به کودک.

جاکی: پس او به این خاطر مرا می‌خواهد که به دخترم دست یابد.

دکتر لورا: به این علت که تو برای شنیدن حرف‌های قشنگ آمادگی داری. به این علت که بدون تأیید از خارج احساس نمی‌کنی که ویژه و دارای ارزش هستی. این تصویری است که تو باید آن را تغییر دهی و برای این کار به شخص دیگری نیاز نداری، کسی این کار را برای تو نمی‌کند- تنها کسی که می‌تواند این کار را بکند تو هستی.

جاکی: چگونه؟

دکتر لورا: اخیراً چه کاری کرده‌ای که بخاطر آن به خودت افتخار کنی؟ این یکی از مهم ترین چیزهاست. می‌خواهم به تو بگویم کاری که کردی این بود که «احساس امنیت» خود را کنار گذاشتی تا از کودک خود محافظت کنی. این کار واقعاً با شکوهی است. مدت زیادی درمانگر بوده‌ام؛ و می‌خواهی بدانی چه بسیارند

«کودکان»ی که با مادر آن‌ها- که خلاف تو تصمیم گرفته‌اند- صحبت کرده‌ام؟

جاکی: نه.

دکتر لورا: حتی سؤال نکن. اما صحبت کردن با زنی مانند تو که اینقدر آسیب دیده است، اینقدر آسیب پذیر است، یا نیازمند است، کسی که کاری درست انجام داد- واقعاً مرا تحت تأثیر قرار داد. و فکر نمی‌کنم که قدر کاری را که کردی بدانی.

جاکی: نمی‌توانستم با خودم زندگی کنم.

دکتر لورا: و این کیفیت است که شخصیت و شجاعت نام دارد. پس، برای اطمینان از این که کسی که تو را بخاطر آنچه که هستی می‌خواهد، باید مطمئن شوی که مرد بعدی که با تو آشنا می‌شود این کیفیت بداند و او برای این که بتواند در زندگی تو وارد شود باید با این کیفیت زندگی کند.

جاکی: شنیدن این حرف‌ها خیلی زیباست.

دکتر لورا: دوست من، باید دست به چالشی بزنی که مایهٔ افتخار تو باشد، در این مبارزه باید بفهمی که خودت- و دیگران- تا چه حدی روی تو حساب می‌کنند. سعی خود را بکن. تو از پیش زنی ویژه بوده‌ای- فقط باید قدر خودت را بهتر بشناسی.

جاکی: آه، متشکرم.

بخاطر ترس از سرزنش، شجاعت خود را از دست مده

مادرها، خودتان را فریب ندهید که فرزندان شما کوتاهی در مراقبت از آن‌ها یا ضعف‌های شما را می‌پذیرند یا می‌بخشند. مادرها، خود را فریب ندهید و فکر نکنید که فرزندان شما تنها مرد شما (شوهر، پدر یا..) را آدم بدی می‌شناسند و شما را بی‌گناه می‌دانند- مطلبی که خواندید گواه این مدعاست. مطلب بعدی، گواه دیگری است.

اجازه دادن، مستحق مجازات است

این داستان را که در *لوس‌آنجلس تایمز* خواندم هرگز فراموش نمی‌کنم:

دختر پانزده سالهٔ زلایا که فلورا نام دارد هنگامی که با نامزد شانزده سالهٔ خود بر روی خط آهن قدم می‌زد، کشته شد. آیا آن‌ها اقدام به خودکشی کرده بودند؟ کسی

نمی‌داند. زلایا می‌گوید: « فقط می‌دانم او این کار را نکرده است، او دختر خوبی بود.»

نکاتی که دربارهٔ زندگی این دختر پانزده ساله می‌دانیم چنین است:

دو سال پیش از مرگ فلورا، او را به پرورشگاه سپرده بودند؛ در آن زمان او سیزده سال سن داشت. پس از این که کشف شد که پدر خواندهٔ فلورا از وقتی که او پنج ساله بود، او را به یک صندلی بسته و به او تجاوز کرده است. پدر خواندهٔ فلورا به ارتکاب سه مورد تجاوز جنسی به کودکان متهم شد و طبق قوانین لوس‌آنجلس، در اگوست ۱۹۹۱ به پانزده سال حبس در زندان ایالتی محکوم شد.

زلایا می‌گوید که شوهرش بطور مکرر او و سه فرزندش- از جمله فورا- را کتک زده و از تیغهٔ چاقو، مشت و لولهٔ جارو برقی برای کتک زدن آن‌ها استفاده کرده است. اما او گفت از سوء استفادهٔ جنسی از دخترش خبر نداشته تا این که فلورا به مسئولان مدرسه مراجعه می‌کند و به آن‌ها می‌گوید که پدر خوانده نسبت به خواهر خواندهٔ شش سالهٔ او نظر سوء دارد. به گفتهٔ زلایا، فلورا همیشه بخاطر این که نتوانسته بود مانع این سوء استفاده شود، او را مورد سرزنش قرار داده است، و ترجیح داد به پرورشگاه برود.

هرگز نخواهم فهمید مادری که کودک خود را این چنین در معرض خطر قرار می‌دهد و اجازه می‌دهد کودک مورد سوء استفاده جنسی قرار گیرد، چرا مجازات نمی‌شود- که خودش اقرار می‌کند از آن خبر داشته است.

می‌دانم که شما نیز به همراه من از واژهٔ *اجازه دادن* دلسرد و نومید شده‌اید. پدر خوانده متهم اصلی کتک زدن و آزار جسمی و جنسی است. اگر او مرتکب جنایت می‌شود، مادر کسی است که به او اجازهٔ عمل داده است. او تأیید کنندهٔ جنایت و روا دارندهٔ آن است.

سیندرلاهای مجروح؛ پدر خوانده‌های شریر

همه می‌دانیم که افرادی که در دوران کودکی مورد سوء استفاده واقع شده‌اند، ممکن است این تمایل را داشته باشند که رفتاری را که در دوران کودکی با آن‌ها شده است، به صورتی دایمی سازند. پسران تجاوز شده ممکن است در دوران

بزرگسالی خود متجاوز شوند. از طریق انکار، ترس از تنهایی، یا روابط رؤیایی با مردی که واقعاً دارای تمایلات بیمار گونه است، دختران آزار دیده ممکن است در دوران بزرگسالی اجازه دهندهٔ سوء استفاده باشند. به این ترتیب، سیندرلاهای مجروح به پدر خوانده‌های شریر می‌پیوندند تا صفحات خالی آن‌ها را پر کنند. ترحم نسبت به خود بهانه‌ای برای دادن اجازهٔ سوء استفاده از بچه‌ها نیست!

هیچ یک از ما نمی‌تواند واقعیت وجود اهریمن را نفی کند، اما ما بعنوان زن می‌توانیم از دعوت اهریمن به خانه‌ها و بسترهای خود اجتناب کنیم؛ و در صورت شناسایی او می‌توانیم باید اطمینان یابیم که در زندگی ما لنگر نینداخته است. و بطور حتم، می‌توانیم از آسیب رساندن او به فرزندان خود جلوگیری کنیم.

پرورش دادن، عشق ورزیدن و محافظت کردن

مادرها، به کسی اجازه ندهید کودکانتان را بیازارند و برای راضی کردن مردتان، یا برای وابسته ماندن به والدین شیطان صفت، فرزندانتان را قربانی نکنید. طبیعت برای اعجاب‌انگیزترین پدیدهٔ خود به زن‌ها اعتماد کرده است: برای این که بتوانند حیاتی تازه را به دنیا بیاورند. این حیات را پرورش دهید، به او عشق بورزید و محافظتش کنید.

نگهداشتن یا راضی کردن یک مرد و قربانی کردن فرزندان بعنوان وابستگی- درمانی دردهای دوران کودکی راهی نیست که به عزت نفس ختم شود. ارزیابی و احترام به مسئولیت‌هایی که دارید راهی سریع است.

خود را برای وابستگی آماده نکنید

مردی که خلاف این را به شما پیشنهاد کند یا نادیده گرفتن این اصول را از شما بخواهد، دارای این ارزش نیست که خود را بخاطر او نابود کنید. بطور حتم، او عاشق شما نیست. او فقط شما را برای ارضاء نیازهای خود می‌خواهد. این که او به نیازهای شما توجه می‌کند تنها به این معنی است که از شما می‌خواهد مراقب نیازهای او باشید.

هنگامی که نیرومندتر باشید، مردان با ارزشی در انتظار شما هستند. می‌دانم. من

هر روز با بسیاری از آن‌ها صحبت می‌کنم. بنابراین از بیچاره و ناتوان بودن دست بکشید!

بهایی که بچه‌های ما می‌پردازند، بسیار سنگین است.

سال‌ها من بخاطر نداشتن غریزهٔ مادری مورد سرزنش و ناراحت بودم. یک روز، من– نه بعنوان یک درمانگر بلکه بعنوان یک زن و یک مادر– با این موضوع رو در رو شدم. چیزی نمانده بود که مغزم منفجر شود.

شوهرم، من و پسر دو سال و نیمهٔ ما دریک، برای تعطیلات به شهر زیبای سان دیگو رفته بودیم. در مورد یک رستوران دوست داشتنی شنیده بودیم که کمی از مکان خانوادگی زیباتر بود. شام را سفارش دادیم. دلم برای ماهی آزاد لک زده بود، دریک در حال خوردن تکه‌ای از بیسکویت بود. (او هر وقت خوشحال بود تا حدی ساکت می‌شد.)

روز دشوار و طولانی داشتیم و همه خسته بودیم، بنابراین زیاد صحبت نمی‌کردیم. حوصله نداشتم اطراف را نگاه کنم و مردم را ببینم. یک خانواده وارد شدند و دور میز گردی که نزدیک ما بود نشستند. پدر خانواده خیلی بلند بود؛ مردی نیرومند و خوش قیافه که موهایش را خیلی کوتاه کرده بود. به نظر می‌رسید که نظامی است. همسر او زنی ظریف بود، موهای بلوند مایل به قهوه‌ای داشت و لباسی از چیت بر تن داشت. دو فرزند، یک پسر کوچک و دختری تقریباً هشت یا نه ساله داشتند. پدر و مادر روبروی یکدیگر پشت میز نشستند، پسر یکی از صندلی‌های میانی را تصرف کرد و دختر به طرزی بی‌قرار سعی می‌کرد به مادر نزدیک‌تر شود. من شنیدم که دخترک با صدای آرامی گفت که می‌خواهد نزدیک مادر باشد. مادر چیزی نگفت. پدر با صدایی آهسته که در صندلی سمت راست او و دور از مادر بنشیند. دخترک اصرار ورزید. پدر بیشتر اخم کرد. مادر ساکت نشسته بود.

دختر که آشکارا ترسیده بود به سمت من قدم برداشت تا نزد پدر بیاید (صندلی من پشت به پشت صندلی پدر او بود) و برای این که روی صندلی بنشیند میان ما قرار گرفت. در حالی که دختر از او رد می‌شد، پدر با انگشتان بسیار بزرگ خود سیلی محکمی به او زد.

ناگهان فشار خون من بشدت بالا رفت به نحوی که احساس کردم چشمانم از حدقه بیرون می‌زند.

نمی‌توانستم این وضع را تحمل کنم.

بلافاصله به مرد گفتم « چطور توانستی؟ چطور توانستی او را چنین آزار دهی؟ تنها چیزی که او می‌خواست این بود که نزدیک مادرش باشد- و حالا می‌دانم چرا!»

حالا نوبت او بود که خونش جوش بیاید.

او از جا برخاست و مرا دشنام داد و تهدید به کتک زدن کرد.

آشکار بود که او آدم احمقی است. بنظر نمی‌رسید که بدون محافظ صحبت کردن با او فایده‌ای داشته باشد.

بسوی مادر برگشتم. رک بگویم، از او بیشتر خشمگین شده بودم. و گفتم « این مرد یک احمق است، اما تو چطور می‌توانی به کسی اجازه دهی که فرزندت را آزار دهد؟ این بچه‌ها از بدن تو بوجود آمده‌اند- چطور می‌توانی اجازه دهی آن‌ها را بیازارند؟»

در حالی که مرد آشکارا از من عصبانی بود، مادر ساکت نشسته بود. سپس با صدایی که به زحمت شنیده می‌شد گفت « آنقدر هم شدید او را نزد.»

پاسخ دام « چه تفاوتی دارد؟»

در این هنگام مدیر رستوران به سمت ما آمد، او شاهد همهٔ ماجرا بود و از همهٔ آن‌ها خواست که رستوران را ترک کنند. بنظر می‌رسید که همهٔ مشتریان این خانواده را همانطور دیده بودند که من دیدم و این را تأیید کردند.

آن‌ها رستوران را ترک کردند.

مدیر رستوران و همهٔ مشتریان نظر مرا تأیید کردند.

آنقدر ناراحت شده بودم که به زحمت توانستم شام بخورم.

دوشنبهٔ همان هفته که روی آنتن رفتم، وضعیت را برای شنوندگان برنامه شرح دادم و نظر آن‌ها را نسبت به کاری که کرده بودم خواستار شدم. بسیاری از افراد معتقد بودن که ممکن است این شخص وضع را وخیم‌تر کند و من گفتم که باید واکنشی نشان دهم.

تصور می‌کنم این کار امکان پذیر باشد. شاید بتوان با بر انگیختن اعتراض عمومی احساسات مادر را نسبت به نادرست بودن کار آن مرد تحریک کرد، شاید بتوان به او نیرویی داد که در این مورد کاری بکند.

حداقل، امیدوارم.

سؤال این است: اگر مادری نمی‌خواهد از بچه‌هایش محافظت کند، آیا باید تنها تماشاچی باشیم؟ مسئولیت ما برای جلوگیری از سوء استفاده کجا شروع شده و به کجا ختم می‌شود؟ بطور طبیعی، پاسخ قاطع وجود ندارد؛ اما باید به شما بگویم اگر دوباره با چنین رویدادی روبرو شوم، مداخله می‌کنم!

دخالت چیزی است که اغلب در نظر دارم. امیدوارم شما نیز چنین بیندیشید.

فصل نهم

بیچارگی و درماندگی احمقانه

« آه، هنگامی که خشمگین هستم همیشه می‌نالم.»

دختر بچه‌ها می‌دانند چه وقت عصبانی هستند. و در این که بگذارند همه موضوع را بدانند، مشکلی ندارند. پس، هنگامی که آن‌ها بزرگ شده و زن می‌شوند و با موجبات و انگیزه‌هایی درست برای عصبانی شدن روبرو می‌شوند، چه اتفاقی می‌افتد؟

بسیاری از تردیدهای نسبت به خود، گریه و زاری‌ها، سرزنش خود، افسردگی، گیجی و بسیاری چیزهای دیگر که هیچ ربطی به حل مشکلات از راه واقع بینی و شجاعت ندارند.

هراسان از شعله‌ها

آیا علت این است که زن‌ها خشم عادلانه و برحق خود را تشخیص نمی‌دهند؟ نه، فکر نمی‌کنم. وقتی من مورد سؤال، انتقاد، چالش و انتقاد بیشتر قرار می‌گیرم، به واقعیت خشم پی می‌برم. مشکل اصلی این است که زن‌ها از نشان دادن خشم و عواقب آن به شدت می‌ترسند. بنابراین آن‌ها در عوض به صورت بی‌توجه، سر در گم و آزرده « عمل می‌کنند.»

بعنوان نمونه، این نامه را از زنی ۲۸ ساله ملاحظه کنید که پس از یک سال و نیم

نامزدی به تازگی ازدواج کرده است:

به نظر می‌رسد در روابط ما همه چیز خوب است، جز این که من در مورد این مسایل تردید دارم: روابط ما خوب است. اما او خیلی زود ارضاء می‌شود. من یک جوری خود را راضی می‌کنم. او توجهی به احساس من ندارد. او از مددیارها کمک خواسته است و چیزی در این مورد به من نگفته است. آیا این رفتار خوبی است؟ چه معنی دارد؟ لطفاً کمک کنید.

تنها چیزی که می‌دانم این است که نامهٔ غم انگیزی است و غم‌انگیزتر این است که مثلاً می‌گوید « در روابط ما همه چیز خوب است.» آیا این یعنی رضایت از شور و شوقی به اندازهٔ یک اتم؟ این یک تأیید با کیفیت است. بعد، می‌نویسد « او خیلی زود ارضاء می‌شود. من یک جوری خود را راضی می‌کنم.» آیا این بدین معنی است که شوهرش او را دوست دارد؟ نه! فقط لذت شخصی است- شاید نگوییم شخصی، بهتر باشد. مسلماً این شخص در روابط بالینی دکترا ندارد.

به این ترتیب او می‌داند که راضی نیست و بازیچه شده است و خشمگین است، اما او این را نمی‌گوید. در عوض، او بصورتی هوشمندانه می‌خواهد معنی آن را بداند. این نشان می‌دهد که اگر کسی- به ویژه شوهرش- دلیلی منطقی برای این رفتار ارایه دهد، این خانم دچار احساس آزردگی، خشم و ناخرسندی خواهد شد.

آیا این خانم احساس بیزاری خود را از خودخواهی این شخص بی‌اعتبار نمی‌کند و به این نتیجه نمی‌رسد که در مقابل احساساتش بازگشتی وجود ندارد؟ احتمالاً.

زن‌های به عوض خشم، احساس آزردگی می‌کنند

همانطور که گفته‌ام، مشکل اصلی این است که زن‌ها بیشتر اوقات هنگامی که باید خشم خود را ابراز کنند، آزردگی خود را نشان می‌دهند. و تا زمانی که آن‌ها آزرده باشند، گامی فعال در راه باز سازی، پیشرفت یا فرار از وضعیت بد بر نمی‌دارند.

آزردگی شما را تضعیف می‌کند

البته، آزردگی نوعی آسیب و صدمه است. نوعی درد احساسی است. اما آسیبی روانی است و نه جسمانی. ما از رفتار دیگران که خارج از انتظار ماست و نشانی از

اهمیت ندادن آن‌ها نسبت به ماست، آزرده می‌شویم. آزردگی نشان دهندهٔ میزان قابل توجهی از درگیری احساسی ما نسب به دیگران و انتظار توجه آن‌ها نسبت به نیازها یا سلامت ماست.

خشم، خشم است

خشم یعنی ناخرسندی، دشمنی و عصبانیت شدید. خشم ما می‌تواند اشکال مختلف داشته باشد: تحریک و رنجش، دلخوری، قهر کردن، غضب و عصبانیت. صرف نظر از شکل خشم، رایج‌ترین شکل آن صرف انرژی است.

افسردگی: فقدان دفاع از خود

هنگامی که ما- یا نظم دنیای کوچک ما- مورد تهدید قرار گیریم، به شکل اضطراب یا خشم واکنش نشان می‌دهیم. این احساسات مکانیسم‌های داخلی هستند که به ما کمک می‌کنند از خود محافظت کنیم، دفاع کنیم و احساس کنترل و امنیت خود را دوباره برقرار سازیم. در صورتی که حس دفاع از خود وجود نداشته باشد، افسردگی ظاهر می‌شود.

در افسردگی ما وضعیت را در حالتی برده‌وار و بی‌اراده می‌پذیریم. بر پا خاستن در برابر بی عدالتی و ایجاد تغییر، راه سالم تری است. در صورتی که تغییری ایجاد نشود و مدت طولانی وضع به همان صورت باقی بماند، خارج شدن از وضعیت راه سالم‌تری است.

عمل کردن بر اساس خشم عادلانه را بیاموزید

اگر چه عمل بر اساس احساس سالم‌تر است، اما ضروری نیست که رفتار خانم‌ها با نیرومندترین احساسات آن‌ها تماس داشته باشد.

به محض این که جودی شروع به صحبت کرد شگفت زده شدم. با صدایی که سرشار از غم و اندوه بود، او وضعیتی را برایم شرح داد که می‌تواند در هر کسی ایجاد پریشانی کند. حدود سه سال پیش، هنگامی که در اواسط چهل سالگی بود با این حقیقت دربارهٔ پدرش روبرو شد که در دوران کودکی او را مورد سوء استفاده قرار داده است، و پدرش این را پذیرفته بود. اگرچه بعداً به اشتباه خود اعتراف کرده اما

گفته بود که جودی خودش این داستان را ساخته است. و مادر او جانب پدر را گرفته بود.

در این مرحله، جودی درخواست کرده بود که شوهرش روابط خود را با پدر زنش قطع کند و بنظر می‌رسد شوهر این کار را کرده باشد- تا این که اخیراً جودی متوجه شد که آن‌ها اوقاتشان را با یکدیگر می‌گذرانند. حالا جودی احساس « افسردگی و غم» می‌کند. افسرده و غمگین- اما نه خشمگین؟ هنگامی که گفتم بیشتر اوقات زن‌ها افسردگی را جایگزین خشم می‌کنند، او با نظرم موافقت کرد و گفت گاهی تا حدی خشمگین می‌شده است.

جودی (که حالا آشکارا گریه می‌کرد): قبلاً به شوهرم گفته‌ام که این یک خیانت است که او پدرم را ببیند.

دکتر لورا: اما جودی، تو این را احساس می‌کنی و در این باره فکر می‌کنی و به شوهرت نیز گفته‌ای، اما او به هر صورت این کار را می‌کند. و دلیل اینکه افسرده شده‌ای این است که با این مشکل برخورد نکرده‌ای. درسته؟

جودی: درسته. درسته.

دکتر لورا: خوب، دیگر افسردگی کافی است. بحد کافی زجر کشیده‌ای. آیا به خودخواهی‌های دیگران تسلیم می‌شوی!

جودی: خیلی خوب. چگونه باید...

دکتر لورا: خوب، می‌توانی برای شروع به شوهرت بگویی از شما دو نفر باید به یک نفر وفادار باشد و بهتر است همین حالا انتخاب کند یا از زندگی تو خارج شود... من احساس می‌کنم عدم وفاداری در این مورد چیزی نیست که پنهان مانده باشد.

جودی: نه، پنهان نیست.

دکتر لورا: خیلی خوب، جودی. به عقیدهٔ من، این یک نوع سوء استفاده است.

جودی: درسته.

دکتر لورا: بنابراین سرت را بالا بگیر! افسردگی بس است!

جودی: (می‌خندد)

دکتر لورا: به او بگو انتخاب کند- یا به تاریخ خواهد پیوست. و من در مورد پدر و

مادرت متأسفم، اما شجاعت و شخصیت در هیچ اسپرم یا تخمکی نیست که بصورت موروثی به انسان برسد و بتواند والد خوبی باشد.

جودی: مثل این است که- هنوز خواهان عشق آن‌ها باشی.

دکتر لورا: فراموش کن! آن‌ها عشقی ندارند که به تو بدهند- جز این که به یکدیگر علاقه دارند، البته اگر بتوان نامش را عشق گذاشت.

جودی: درسته. خیلی خوب.

دکتر لورا: بنابراین افسردگی بس است. بگو « لورا، من خشمگین هستم.»

جودی: لورا- من خشمگین هستم!

دکتر لورا: هوورررررا !

شخصیت بردگی و تسلیم

نهایت غم برای من هنگامی است که بشنوم چگونه افراد از تلاش برای جلب عشق و تأیید از اهداء کنندگان خون آشام، لجن، بی‌اخلاق، بدون مسئولیت، فاقد عشق، خودخواه و نفرت انگیز اسپرم و تخم (که والدین نامیده می‌شوند)، دست بر نمی‌دارند. و پس از این که از شیر گرفته شدید و از لانه بیرون رفتید، گام بعدی مرسوم این است که بدنبال همسری بگردید که نوع جدید و بسته‌بندی شده‌ای از چیزی که *طبیعی* نامیده می‌شود، است.

در این صورت است که من ایمیل‌هایی مانند ایمیل زیر از زنی پنجاه ساله دریافت کنم که شوهر او بطور مخفیانه به مدت هشت سال او را فریب دهد و به دیدار همسایهٔ دیوار به دیوار برود! : « به سه نفر روانپزشک و دو گروه خود- یاری مراجعه کرده‌ام تا بدبینی خود را نسبت به کارهای شوهرم اصلاح کنم...»

این یک سناریوی مرسوم برای زنان است: خود را سرزنش کنید. امن‌تر، ساده‌تر و آسان‌تر از این است که کسی را که سزاوار سرزنش است مورد ملامت قرار دهید و زندگی آرام خود را با مردی سالم به خطر بیندازید. آسان‌تر است، باور کردنی‌تر است تا این که از روی ترس، درد و این که بخواهید از درون سالم بمانید، دست به مبارزه بزنید.

وابستگی نا امیدانه

علاوه بر امنیت تکنیک اطاعت و تسلیم و اجتناب از خطر شجاعت و درد ایجاد تغییر یا از دست دادن، توضیح مهمتری برای بیماری « حتماً من مقصرم» در برخورد با رفتار نامناسب شخص دیگر وجود دارد: گاهی بخش عمدهٔ هویت یک زن، مانند هویت یک بچه، از وابستگی بدون امید به یک مرد به دست می‌آید. یعنی اعمال مرد رابطه‌ای محکم و سخت با خود- ارزشی زن دارد.

نامزد سویی مردی هرزه است و با زن‌های زیادی رابطه دارد و این امر احساسی ناگوار به سویی می‌دهد- احساسی ناگوار دربارهٔ خودش.

دکتر لورا: حالا به عوض این که بگویی « آه، آیا من اشکالی دارم؟»، از تو می‌خواهم کمی توقف کنی و از خودت بپرسی « خدای من، آیا مردی که این کار را کرده، می‌خواهم؟ آیا می‌خواهم این مرد پدر فرزندان من باشد؟» حالا، فکر می‌کنی چرا به این فکر می‌افتی که « اشکال من چیست؟»

سویی: برای این که... خوب... همیشه فکر می‌کنم این من هستم که اشکال دارم.

دکتر لورا: در واقع تو به سؤال من جواب ندادی. واکنش تو همیشه این است که « اشکال من چیست؟» سویی، من به تو می‌گویم که اشکال تو چیست. آنقدر نسبت به این که مردی تو را بخواهد ناامید هستی که تقریباً اهمیت نمی‌دهی چه نوع مردی است- تا زمانی که تو را بخواهد. تو انتخاب نمی‌کنی. تو می‌نشینی و امیدواری که انتخاب بشوی.

سویی: بله.

دکتر لورا: مشکل این است. خیلی به وابستگی نیاز داری.

سویی: خیلی خوب.

دکتر لورا: یک شخص مستقل خود را عقب می‌کشد و می‌گوید « چه آدم احمقی.»

سویی: درسته.

دکتر لورا: روبرو شدن با او بخاطر تماس‌های تلفنی، وقت تلف کردن است. من با این کارها خودم را ناراحت نمی‌کنم. خیلی ساده، باید بگویی «من یک زن بالغ هستم و برای خودم احترام قائلم.» (اینجا باید کمی ژست بگیری سویی...)

سویی: (می‌خندد)

دکتر لورا: ... این تمرین خوبی است. « آیا من مردی را می‌خواهم که چنین رفتارهایی داشته باشد- آیا چنین مردی را می‌خواهم؟» و بعد، سویی باید خودت به این سؤال پاسخ دهی. این کاری است که همین حالا یک زن بالغ و مستقل انجام می‌دهد. این فرصت را داری که یکی از آن‌ها باشی.

سویی: خیلی خوب، می‌خواهم باشم!

دست زدن به حمله

توجه کرده‌اید چگونه زن‌ها به موضع دفاعی می‌پرند؟ اگر به موضع حمله بروید، مرد شما می‌داند با کسی طرف است که دارای کیفیات شخصیتی است. فرض ما این است که او قصد نوعی چالش را داشته باشد. قبول دارم که نمی‌توانم موفقیت صد در صدی برایتان تضمین کنم، اما به شما اطمینان می‌دهم که هرچه بیشتر جرأت و شجاعت را تمرین کنید، وضعیت طبیعی‌تر خواهد بود.

سیلویا، یکی از تماس گیرنده‌ها اظهار داشت « من الگویی دارم که تمام امیدهایم را به مردی ببندم که مرا آزار داده و ناامید می‌کند» و این مثال را ذکر کرد: حدود یک هفته پیش، او به مردی تلفن می‌کند که برای اولین بار او را در کلیسا ملاقات کرده بود اما مدتی بود او را ندیده بود. آن‌ها عادت داشتند پس از کار برای ناهار بروند، بنابراین هنگامی که مرد گفت « تو را در کلیسا می‌بینم»، سیلویا فکر کرد منظورش موقع ناهار بودن است[1]. اما با فرا رسیدن یکشنبه، آن مرد با زن دیگری در کلیسا بود.

دکتر لورا: سیلویا، تو فقط یک تصور کردی. و امیدها، آرزوها و رؤیاها نیرویی نداشتند. اگر چیزی را می‌خواهی، باید بتوانی آن را بیان کنی.

سیلویا: بله. می‌فهمم.

دکتر لورا: مطمئن نیستم که فهمیده باشی. زیرا وقتی می‌گویی « ناامیدی»، باید بدانی میان عدم وفاداری او و این که نداند در سر تو چه می‌گذرد، تفاوت وجود دارد.

---

۱. اشتباه ناشی از شباهت نزدیک در تلفظ کلمات church (کلیسا) و lunch (ناهار) است- مترجم.

سیلویا: بنظرم می‌رسد قبلاً این کار را کرده باشم. چگونه این الگو را بشکنم؟

دکتر لورا: تو بگو « واقعاً دوست دارم با تو در کلیسا باشم و با تو برای ناهار بروم، مثل همیشه.» او به تو خواهد گفت که دوست دارد؛ یا می‌گوید بعلت قراری که دارد نمی‌تواند،یا اینکه با شخص دیگری نامزد شده است یا هرچیز دیگر. اما باید چیزی را که می‌خواهی، فکر می‌کنی، نیاز داری یا احساس می‌کنی بگویی. باید حاضر باشی که این کار را بکنی.

سیلویا: می‌دانم که قرن بیستم است و زن‌ها می‌توانند این کار را بکنند. و در رابطه‌هایمان من بیشتر از او پیشدستی کرده‌ام. بنابراین فکر می‌کنم این پیام را گرفته باشم که او چندان علاقمند نیست.

دکتر لورا: خوب، میدانی، همه مزهٔ خوبی ندارند!

سیلویا: (می‌خندد) تو خیلی خوبی!

دکتر لورا: بیا رک باشیم و سیلویا را بشناسیم، تا بدانیم سیلویا کیست و چه چیزی را دوست دارد. عزیزم، باید در زندگی حرف برنی. باید خودت را بیان کنی.

سیلویا: بسیار خوب، سعی می‌کنم هر روز بیشتر و بیشتر این را یاد بگیرم! متشکرم.

و اینجا فقط موضوع قرار گذاشتن مطرح بود. گاهی موضوع ازدواج یا زندگی مشترک مطرح است.

خصومت خانوادگی

لی تماس گرفته بود و در حالی که اشک می‌ریخت موضوعی خانوادگی را مطرح کرد. ظاهراً او و شوهرش چند سال پیش تجارت خود را راه‌اندازی کرده بودند و در اثر اصرار شوهرش برادر و خواهر خواندهٔ لی نیز استخدام شده بودند زیرا در نظر داشتند که دومین فروشگاه را تأسیس کنند، که قرار بود آن‌ها اداره‌اش کنند. اما فایده‌ای نداشت- آب در هاون کوبیدن بود. نه تنها این دو نفر باید بعلت عدم شایستگی اخراج می‌شدند، بلکه کاشف بعمل آمد که از پول‌های شرکت می‌دزدیده‌اند حال اگر چه لی و شوهرش به علت ملاحظات فامیلی تصمیم به تعقیب قانونی آن‌ها نداشتند. حالا لی مجبور بود در مراسم عید پاک با خانواده‌ای باشد، « افرادی که بشدت ما را آزرده بودند.»

فکر نمی‌کنم « آزرده» واژه‌ای مناسب باشد، نبود. لی خشمگین بود. به این دلیل خشمگین بود که تصمیم نداشت این «... خوانده»ها را استخدام کند، اما شوهرش اصرار کرده بود. از این خشمگین بود که آن‌ها توانسته بودند او را فریب دهند، و او آنقدر ضعیف یا بی‌احتیاط یا محجوب بود که نتوانسته بود از پس آن‌ها برآید.

به او گفتم « مطمئن نیستم کدام یک از این‌ها بوده‌ای، آزردگی از این که تو را فریب داده‌اند یا خشم بخاطر این که احساس ناتوانی می‌کنی و کاری از دست تو بر نمی‌آید زیرا متأسفانه ممکن است شوهرت ناراحت شود.» به لی توصیه کردم در رابطه با مقابله با آن‌ها عملی فعالانه انجام دهد، حتی اگر تقاضای یک جلسهٔ مدیتیشن خانوادگی باشد. زیرا تحمل کردن وضعیت «سواری دادن» شخص را فرسوده می‌کند- تفاوتی ندارد که افرادی به اعتماد شما خیانت کرده باشند یا شوهری که برخلاف احساسات و بینش شما تصمیم خودش را گرفته باشد.

خشم سرکوب شده، کشنده است

در مقاله‌ای در سرویس خبری *هرالد تریبیون* خواندم که « خشم سرکوب شده می‌تواند خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی یا سرطان را افزایش دهد. زنان متأهل که خشم خود را سرکوب می‌کنند در خطر بیشتر مرگ زود هنگام هستند. در مورد همسران و زنان رابطه‌ای مستقیم میان خشم سرکوب شده و میزان مرگ و میر وجود دارد، که از مردان بیشتر است.»

و زن‌هایی که خشم خود را سرکوب می‌کنند- بعلت نگرانی از رویارویی مستقیم یا پی‌آمدهای منفی، یا این که اصولا خشم در شأن خانم‌ها نیست. شما نگرانید مبادا شما را از خود برانند و مورد انتقاد قرار دهند. آنقدر نگران هستید که به عوض نشان دادن خشمی برحق، آزرده می‌شوید، قهر می‌کنید، افسرده و واقعاً کوچک می‌شوید، فکر انتقام می‌کنید و بطور کلی حال و روز خوبی نخواهید داشت. و طبق نظری که ملاحظه کردید بیمار می‌شوید و می‌میرید.

علل کمرویی و ترسو بودن

آلیسیا ۴۷ ساله یکی از موفق‌ترین تجار زن است، اما دارای یک ویژگی است که

موجب می‌شود احساس بدی نسبت به خود داشته باشد: او این شجاعت را ندارد که « به افراد بگویم چکار کنند.» او حتی می‌ترسد به خدمتکار خود بگوید که در مکان دیگری پارک کند تا آلیسیا بتواند در محل مخصوص خود در گاراژ پارک کند. چرا؟ او گفت « می‌ترسم احساسات او را جریحه دار کنم.»

به آلیسیا گفتم که « تو دیگر کودکی پنج ساله نیستی. دیگر والدین تو بدون شام تو را در اتاقی نمی‌اندازند. می‌بینی، تو از دید یک دختر کوچک صحبت می‌کنی که آسایش او بطور کامل به رضایت والدینش بستگی دارد. حالا تو زن بزرگی شده‌ای و این دیگران هستند که باید روی ارادهٔ تو حساب کنند. حالا، دو راه بیشتر نداری. و تو خودت را با وضعیت این دوران بزرگسالی سازگار نکرده‌ای. در ذهنت، تو هنوز دختری پنج ساله هستی که از ناراحت کردن پدر و مادر می‌ترسی!»

از دست دادن وابستگی به والدین: ترس از جدایی

و موضوع درست همین جاست. زن‌ها از آزرده کردن مردم می‌ترسند، زیرا آن‌ها را دیوانه می‌کند- و اگر مردم دیوانه شوند، آن‌ها را طرد کرده یا تنبیه می‌کنند. و همه چیز از دست خواهد رفت! شما نیز از دست می‌روید!

در حالی که احساس می‌کنم و باور دارم که گرایش ویژهٔ زن‌ها برای داشتن رابطه و دلبستگی گرایشی دوست داشتنی است، اما مقدار زیاد یک چیز خوب می‌تواند بد باشد. هنگامی که زن‌ها نسبت به از دست دادن وابستگی ترس دارند، مهم نیست که این رابطه چقدر بی‌اهمیت، یا خطرناک یا مخرب یا ناراضی کننده باشد (می‌دانم که یافتن افراد بی نقص و خوب دشوار است).

این امر در مورد رابطه با والدین نیز صادق است.

بعنوان یک حقیقت، همه چیز از اینجا آغاز می‌شود. و در صورتی که متوقف نشود، همیشه ادامه خواهد داشت.

ترزا تماس گیرندهٔ بیست و هفت سالهٔ من، تجسم ترس بود. او خیلی ترسیده بود- اما ابتدا چنین به نظر نمی‌رسید. همین که آرام شد، فهمیدم که او هنوز از این که برخلاف خواستِ والدینش خانه را ترک کرده تا به کالج برود احساس گناه می‌کند و هرگز قصد ندارد بطور دایمی بازگردد. با این وجود، او نزدیک خانواده‌اش بود و دچار

احساس غم شده بود (و باری از گناه) زیرا اخیراً پدرش از دنیا رفته بود. ترزا شغل خوبی داشت و امکان پیشرفت برایش فراهم بود؛ او با شخص دیگری زندگی می‌کرد. اتفاقاً این شخص مشکل ساز شده بود. او چند بار با این شخص قرار گذاشت- شاید، به گفتهٔ خودِ او بعنوان « عصا»یی برای تکیه کردن- و این مقارن فوت پدرش بود. حالا این مرد اصرار به ازدواج داشت، اما سستی این مرد و تکیهٔ بیش از حد او به ترزا، موجب دلسردی و تردید ترزا شده بود.

دکتر لورا: بنظر می‌رسد نمی‌خواهی با او ازدواج کنی. در حقیقت، بنظر می‌رسد ترجیح می‌دهی او را از خود دور کنی.

ترزا: (می‌خندد) اما او وابستگی زیادی به من دارد.

دکتر لورا: مانند والدینت- همچنین خانواده‌ات!

ترزا: بله. فکر می‌کنم.

دکتر لورا: خوب، تو این افراد را به دلیل نیازهایشان به سمت خودت کشیده‌ای- نیازهای آن‌ها- و از این که خودت را در مرتبهٔ اول قرار دهی، احساس گناه می‌کنی. بخاطر احساس گناه از ترک خانواده- در حالی که پدرت در حال مرگ بود- خود را گرفتار این مرد کرده‌ای که دقیقاً مانند خانوادهٔ خودت است!

ترزا: بله، تصور می‌کنم این چنین باشد.

دکتر لورا: چرا تکلیف خودت را روشن نمی‌کنی؟

ترزا: بله، حدس می‌زنم...

دکتر لورا: اگر حالا به خودت این نعمت صادق بودن را بدهی.

ترزا: خیلی خوب! می‌خواهم این مرد برود! من نمی‌خواهم او را آزرده کنم.

دکتر لورا: ترزا، زندگی بدون درد وجود ندارد- و تجربه کردن درد و غلبهٔ بر آن اغلب پاداش رشد کردن را همراه دارد.

ترزا: درسته.

دکتر لورا: و معیار ارزشمند بودن و دوست داشتنی بودن این نیست که برای کسی دردی ایجاد نکنی. تفاوت وجود دارد میان شرارت بین‌المللی و دردی که دیگران هنگامی که به خواست هایشان نمی‌رسند- یا هنگام روبرو شدن با ضعف هایشان-

بطور منطقی احساس می‌کنند. این یک پدیدهٔ طبیعی زندگی است- آزردگی ضروری.

ترزا: پس باید به او چه بگویم؟

دکتر لورا: این که متأسفی از این که نمی‌توانی با او ازدواج کنی- و این که روابط شما دیگر به پایان رسیده است. من فکر می‌کنم اصولاً از این که تمایلات خود را بعمل در بیاوری می‌ترسی، زیرا ممکن است خود خواه و متکبر بنظر برسی.

ترزا: هر وقت چنین کاری می‌کنم، مرا با این عناوین می‌خوانند.

دکتر لورا: اما من این کار را نمی‌کنم!

ترزا: خوبه.

دکتر لورا: ترزای بیست و هفت ساله که همهٔ این سال‌ها را سختی کشیده‌ای، بدین وسیله به تو اجازه می‌دهم که برای خودت ارزش قائل شوی و تصمیماتی را دوست داری بگیری. تو فردی بخشنده خواهی بود، به شرط این که خودت بخواهی ببخشی. بخششی که حالا داری، بخشش نیست بلکه تسلیم شدن است.

ترزا: حق با شماست، متشکرم.

در معادله، خود را نیز به حساب بیاورید

میان همکاری احترام‌آمیز و مطیع بودن ناشی از ترس از طرد شدن، تفاوت وجود دارد. زن‌ها باید باور کنند- یا تا آن زمان، بپذیرند- که آن‌ها مانند هر موجود انسانی دیگر (از جمله والدین، خواهران و برادران، همسران و دوستان) باید این امتیاز را بشناسند که شخصی منحصر بفرد هستند و حقوق خود را دارند. معنی سخن این نیست که همواره خود را نسبت به دیگران برتری دهید، بلکه به این معنی است که در معادلات خود را به حساب بیاورید- بعنوان یکی از افراد اصلی، نه یک فرد جانبی و کم اهمیت!

بنحوی که اگر افراد به سمت استقلالی شجاعانه روی کردند، در صورتی که کسی به اعتماد خیانت کرد، هنگامی که آن‌ها نسبت به رفاه شما بی توجه شدند، هنگامی که بدون ملاحظه شما را مورد استفاده و سوء استفاده قرار دادند، هنگامی که از پذیرش مسئولیت دردهای شما شانه خالی کردند- لطفاً فقط در کناری ننشینید و به خوردن، نوشیدن، داروهای آرامبخش، خوابیدن، کار کردن تا سرحد مرگ برای

اجتناب و فرار از واقعیتی که آن‌ها اهمیت نمی‌دهند، روی نیاورید.

مرگ بر « فواید تردید»!

این که شاهد انکار خود باشید و با کوششی کمرنگ بخواهید تحمل کنید و از پا درآیید تا فواید تردید را به دیگران نشان دهید، دردناک است. آیا به این دلیل است که می‌خواهید آموخته‌های نادرست را دنبال کنید؟ آیا به این دلیل است که به شما صدایی بلند داده نشده است؟ آیا به این دلیل است که او کر شده و نمی‌تواند صدای ظریف خانم‌ها را بشنود؟ نه! نه! نه! علت این است که او اهمیتی به شما نمی‌داد و می‌داند که می‌تواند بی اعتنا از کنار شما بگذرد.

دوباره، هرگز!

اینجاست که خشم اهمیت پیدا می‌کند! خشم مرزهای را مشخص می‌کند، به دیگران هشدار می‌دهد که منتظر عواقب باشند و می‌گوید « دوباره، هرگز.»

باید این توهم را فراموش کنید که برآوردن نیاز دیگران برای شما عشق به ارمغان می‌آورد. این افسانه که از طریق تحمل رفتارهای خودخواهانه و خود محورانه دیگران می‌توانید عشق آن‌ها را به دست بیاورید، عشقی نصیب شما نمی‌کند. بلکه انگیزه‌ای برای تنفر از خودتان می‌شود.

شجاعت: شفای فوری است

در اثر ترس از این که بی‌کفایت بنظر برسیم، یا مورد تأیید قرار نگیریم یا تنبیه شویم، با نشان دادن ضعف‌های خود، خشم را گم می‌کنیم. درمان فوری این است که شجاعت خود را بکار گیریم و بطور مستقیم سخن بگوییم و دریابیم که می‌توانیم با شجاعت زندگی کنیم و از زندگی لذت ببریم!

هنگامی که خشم بی‌مورد است

همهٔ این‌ها را گفتیم، اما باید بگوییم که خشم همیشه عادلانه و برحق نیست. می‌تواند بی‌ارزش، نامناسب و گمراه کننده باشد.

خود را آمادهٔ دیوانه شدن کنید

بله! بسیاری از اوقات زن‌ها بنا به فلسفهٔ « من وابسته‌ام، پس هستم»- این رؤیای رومانتیک کاملاً پر معنی- در حقیقت خود را آمادهٔ رنج کشیدن و خشم در روابط با یک مرد می‌کنند.

مثلا، به همهٔ چیزهای او توجه می‌کنند تا دل او را به دست بیاورند. اما بعد، چه چیزی به دست می‌آورند؟ یک شریک زندگی؟ یک دوست با احترام و علایق مشترک و متقابل؟ به هیچ وجه. پس از آن مدت بیست سال با او زندگی می‌کنید و زندگی سرشار از تنفر می‌شود، زیرا می‌بینید علایق شما اصلاً به حساب نمی‌آید.

و فصل بعد از فصل گفته‌ام زن‌ها یک رابطه را زندگی می‌شمارند، هویت خود می‌دانند، در حالی که مردها آن را به بخشی از زندگی خود تبدیل می‌کنند. بنابراین، زن‌ها پیوسته نسبت به مردها خشمگین می‌شوند زیرا به آن‌ها اهمیتی نمی‌دهند.

اخیراً یکی از تماس گیرنده‌ها خود را « مالیخولیایی، پرورش دهنده، مراقبت کننده و از خود گذشته» توصیف کرد و مرد خود را بطور خلاصه، «خود- محور» توصیف نمود. از او پرسیدم آیا می‌توان مرد او را « پر انرژی، پر کار، فعال، و اجتماعی» نامید و او با این توصیف موافقت کرد.

زن‌ها که از خطر کردن می‌ترسند اغلب چنین مردهایی را انتخاب می‌کنند تا خود را از خارج کامل کنند. از طریق او زن به کیفیاتی دست می‌یابد که خود جرأت خطر کردنش را ندارد. مشکل هنگامی ایجاد می‌شود که بعداً زن این کیفیات مرد را مورد بدگویی قرار می‌دهد، کیفیاتی که روز اول او را به خود جلب کرده بود.

راه دوم وجود ندارد: زن‌ها باید علاوه بر « عشق!» ابعاد دیگری در زندگی داشته باشند.

خشم بی‌ارزش

جانی را بخاطر دارید، که از شوهرش خواسته بود روی چمن‌ها با او دراز بکشد و به ستارگان آسمان نگاه کنند؟ در عوض، شوهرش پیشنهاد کرده بود با یکدیگر تلویزیون تماشا کنند. او به این دلیل با من تماس گرفته بود که بشدت « از واکنش او آزرده خاطر شده» است. از او پرسیدم آیا او هرگز دراز می‌کشد و رؤیای شاعرانه

دارد. جانی گفت « نه، اما...» (این « اما» گفتن زن‌ها مرا می‌کشد، زیرا همیشه بخاطر طفره رفتن از گفتن « نه» است). به او گفتم او با یک فیل قشنگ ازدواج کرده و حالا از این که گربه‌ای ملوس ندارد خسته شده است. این منصفانه نیست!

این یک داستان غیر معمول و چیزی است که من آزردگی بی دلیل می‌نامم. این هم یک نمونهٔ دیگر:

هدیه‌ای با نخ دور آن

ویکی بیست و پنج ساله، مدت سه سال است ازدواج کرده و احساس می‌کند چیزی در عشق بی قید و شرط شوهرش نسبت به او تغییر کرده است. او گفت « قبلاً شوهرم از من قدردانی می‌کرد. اما احساس می‌کنم دیگر این کار را نمی‌کند... هر وقت سعی می‌کنم کار خوبی برای او بکنم، همیشه به عوض تشکر رفتاری منفی دارد.» ویکی می‌گوید می‌ترسد کاری برای او بکند زیرا از این ترس دارد که کار اشتباهی بکند و او را خشمگین کند. حالا یک نمونهٔ بسیار دردناک!

در جریان درست کردن سوپ جوجه، و یکی از شوهرش می‌پرسد آیا جوجه را با پوست بپزد یا بدون پوست. او می‌گوید نمی‌دانم. اما ویکی اصرار می‌کند و چند بار سؤال خود را تکرار می‌کند و نق می‌زند- تا این که شوهرش فریاد می‌زند « برایم مهم نیست.» من قبل از این که تفسیری از وضعیت ارائه دهم، به ویکی گفتم « باید من هم بر سر تو فریاد می‌زدم. هیچکس نق زدن را دوست ندارد.»

شاید بتوان گفت که اگر این مرد یک خودخواه کامل بود، ویکی باید او را از دست می‌داد؛ اما از رفتار او احتمالاً چیز دیگری برداشت می‌شود. این یک تصور است که بعنوان هدیه کاری برای کسی انجام دهید تا او توجه بیشتری به شما بکند یا در عوض رفتاری داشته باشد که موجب رضایت شما شود. این یک گول زدن و فریب است، نه یک هدیه. این دستکاری و به اجبار انداختن است، نه یک هدیه.

عدم تعادل در گفتار

اگر مردی در طول زمان احساس کند که شما نسبت به او بخشنده نیستید بلکه سعی دارید او را دستکاری کنید و تغییر دهید تا آنطور باشد، یا کاری کند که شما

می‌خواهید، نسبت به شما بیشتر و بیشتر بی‌میل خواهد شد. ممکن است شوهر ویکی در اثر رفتار او چنین بی‌میل شده باشد. یا این چنین است- یا شوهر او فردی موذی است.

در هر صورت، انجام دادن کارهایی برای او راهی غیر مستقیم برای پرسیدن یا خواستن چیزی دیگر است. این از آسیب پذیری و ضعف ماست که برای دیگران کاری کنیم و آن را فداکاری بنامیم و سپس حیرت کنیم که آن دیگری نسبت به ما بی‌میلی و آزرده‌تر می‌شود. این عدم تعادل در گفتار است که مرا مجبور کرد بگویم شوهر ویکی آنچه را که او انجام می‌دهد فداکاری نمی‌داند بلکه آن را کوششی از جانب ویکی می‌داند تا بطور غیر مستقیم چیزی از او بگیرد؛ و این موجب می‌شود شوهر همیشه خود را در برابر تقاضاهای او ناتوان بیابد و دست به مقاومت بزند.

دستهٔ ورق بازی

جیکا، بیست و چهار ساله، از همین ناراحتی رنج می‌برد. او تماس گرفته بود تا بپرسد چگونه می‌توان از فریب خوردگی بهبود یافت. او گفت که با نامزدش قراری- احتمالا با رابطهٔ بالینی- داشته است. من چند سؤال پرسیدم و این مطالب دستگیرم شد: آن‌ها توافقی در مورد مسئولیت و ازدواج نکرده بودند. در حقیقت، جیکا بارها این را برای نامزدش روشن کرده بود که قصد ازدواج ندارد (دروغی دفاعی).

هنگامی که گفتم که در چنین شرایطی فریب خوردن ممکن نیست، او از پاسخ من دچار حالت شوک شد. او واقعاً انتظار وفاداری و صداقت از نامزدش داشته است، اما خودش چیزی جز دفاع و فاصله گرفتن کاری نکرده بود! پس نامزدش بدترین ترس‌های او را از مردها ثابت کرد: مردها قابل اعتماد نیستند! مانند یک دسته ورق بازی هستند!

واکنش‌های آزردگی

این هم نمونه‌های واکنش‌های غیر منصفانه و نامناسب آزردگی- که آزردگی کنونی نیست بلکه بازتاب و طنین نگرش‌ها و آزردگی‌هایی از گذشته است که بر روی مسایل مورد انتظار سایه می‌افکند.

خشم بی‌مورد

ممکن است خشم بی‌مورد یا غیر منصفانه باشد. لیزا ۲۵ ساله به مدت دو سال با نامزدش رابطه داشت. او نمی‌خواست با لیزا زندگی کند و برای ازدواج آماده نبود. او از روابط خود با لیزا راضی بود و احساس و قصد خود را صادقانه بیان می‌کرد. و لیزا خشمگین است.

به لیزا گفتم اگر این مرد شخصی شیطان صفت، بی‌رحم، اهل سوء استفاده، منحرف یا هر چیزی از این قبیل بود، خشم تو منطقی بود. در واقع او حق نداشت خشمگین باشد، زیرا نامزد او همیشه با او صادق بود. نا امیدی مناسب‌تر است.

در حقیقت، لیزا واقعاً از او خشمگین نبود، بلکه بعنوان یک فرد ناراضی بود و فکر می‌کرد ازدواج می‌تواند نارضایتی او را اصلاح کند. بنابراین، مقاومت نامزد او مانعی بر سر راه خرسندی، امنیت و هویت او شده بود. لیزا سیاه شده بود!

گفتم که خشمش از او باید به رشد شخصی خودش برگردد. در صورتی که خشم سرکوب شده محرک رشد شخصی شود، می‌تواند به او انرژی دهد تا موفقیتی به دست بیاورد.

خشم تلف شده

بلیندا ۴۰ ساله مدت بیست و دو سال بود که ازدواج کرده بود و سه فرزند شش، پانزده و بیست و یک ساله داشت. از سال ۱۹۸۸ تاکنون شوهر او با زن دیگری روابط عاشقانه داشت. هنگامی که بلیندا از ماجرا خبردار شد، شوهرش عذرخواهی نکرد بلکه فقط گفت «از این که آزرده شده‌ام متأسف است.» حتی حالا، هر سه ماه یک بار شمارهٔ تلفن آن زن جزیی از صورت حساب بلیندا بود. بلیندا اصرار داشت «احساس می‌کنم او عمداً این کار را می‌کند، تا مرا بخاطر چیزی تنبیه کند.»

دکتر لورا: حالا، این جالب است- برای تنبیه. من فکر می‌کنم دلیل این کار او این باشد که فقط می‌خواهد، و می‌تواند این کار را بکند و با او فرار کند.»

بلیندا: و من از او می‌خواهم دیگر این کار را نکند.

دکتر لورا: گزینه‌های جایگزین تو چه هستند؟

بلیندا: من بچه‌ها را دارم... اوم، و یا می‌مانم یا می‌روم.

دکتر لورا: درسته. تو او را تغییر نمی‌دهی؛ او حاضر به تغییر نیست.

بلیندا: نه، حاضر نیست.

دکتر لورا: پس اگر بخواهی یا احساس کنی که نیاز به ماندن داری، به خودت بگو «ای خودِ من، بخاطر امنیت بچه‌ها من ماندن را انتخاب می‌کنم.» و مورد را رها کن.

بلیندا: او را بفرستم برود؟

دکتر لورا: خوب، اگر می‌خواهی بخاطر امنیت خانواده بمانی، باید این وضعیت را بپذیری. این را بدان که تو انتخابی می‌کنی و چیزی را فدا می‌کنی- همه ما در زندگی باید هر دو کار را بکنیم.

بلیندا: متشکرم دکتر لورا.

بخاطر داشته باشید که من رفتار این مرد را نمی‌بخشم- من سعی می‌کنم بلیندا را از یک حملهٔ قلبی نجات دهم. و گاهی، هنگامی که زن‌ها واقعاً می‌خواهند با واقعیت مخمصه‌ای که بدان گرفتارند کنار بیایند، انتخاب آن‌ها این است که با مخمصه کنار نیایند. در عوض، آن‌ها این انگیزه را پیدا می‌کنند که کاری در مورد آن انجام دهند. اما نه هنگامی که خشم خود را گم کرده‌اند.

خشم گم شده

سالی پنج ماهه باردار بود و کودکی نوپا نیز در خانه داشت. او به این دلیل تماس گرفته بود که « کینه»ای شدید از شوهرش داشت. می‌خواست بداند چرا. اول می‌گوید « همه چیز خوب است.» اما طولی نمی‌کشد که می‌گوید «خوب، من همیشه خسته هستم؛ ما دیگر مانند گذشته لذتی نمی‌بریم، به نظر می‌رسد برای عاطفه و عشق و ... وقتی نیست.»

بطور حتم او سنگینی مسئولیت والد بودن را احساس می‌کند و بطور مستقیم به نیازهای در حال تغییر زندگی‌اش و نحوهٔ تصادم آن‌ها با نیازهای شخصی او توجه نمی‌کند. اغلب زن‌ها دوست ندارند بپذیرند که نمی‌توانند «با همهٔ مسایل سر و کار

داشته باشند.» بنابراین کینه توزانه عمل می‌کنند.

از سالی خواستم بطور مستقیم با شوهرش دربارهٔ ترس‌ها، نگرانی‌ها و گم کرده‌هایش صحبت کند– و مطمئن بودم شوهرش نیز احساساتی همانند با او مطرح خواهد کرد.

چرا تاریخ خود را تکرار می‌کند

وابستگی، عشق و تربیت دوران کودکی به ما می‌آموزد که ما دوست داشتنی هستیم و این که وابستگی احساسی بطور کلی ایمن بوده و پاداش داده می‌شود– یا برعکس. اگر حالت برعکس باشد، ما انتظار داریم این چیزها آزار دهنده، زیانبار و خیانت آمیز باشند. در صورتی که در چنین چنین حالتی داشته باشیم، تعجب این است که تاریخ خود را در روابط ما با افراد بزرگسال تکرار می‌کند. و پیوسته آزرده دل می‌شویم. خشمی که برای این وضعیت بسیار مناسب و برحق تشخیص داده می‌شود به وسیلهٔ تردیدهای شگفت انگیز نسبت به خود پایمال می‌گردد؛ نتیجه این می‌شود احساس کنیم که حق خشمگین شدن نداریم– ما چنین ارزشی نداریم که خشمگین شویم.

انشاء الله

با این وجودِ تنها راه برای این که ارزش داشته باشیم این است که نوعی حق مسلم برای بهره‌مند بودن از احترام، افتخار، تعهد، توجه و عشق را باور کنیم– سپس با کوششی شجاعانه در تمام عرصه‌های زندگی (در کار، روابط و عشق)آن را به ذهن خود بقبولانیم. انتخاب‌های شجاعانه. عمل شجاعانه. و کسب عزت نفس حتمی است. انشاء الله.

می‌خواهم شما را با داستان جودی ۲۸ ساله تنها بگذارم. که وقتی موضوع خشم نسبت به چیزی در میان است، همیشه غایب است.

او دریافته بود که نامزدش کودکی پنج ساله دارد که او را نمی‌بیند و از او حمایت مالی نمی‌کند. جودی از این خشمگین است که « اگر او به من اعتماد ندارد که ماجرا را به من بگوید، روابط ما نمی‌تواند نزدیک باشد.» به جودی گفتم که اگر می‌خواهد

از او بچه‌دار شود، باید توجه کند که این مرد نمی‌تواند کاری بکند که به مسئولیت‌های او بعنوان یک والد به صورتی شرافتمندانه کمک کند.

به نظر می‌رسید که او واکنشی در برابر این صحبت من نشان نداد. او بیشتر به فکر امنیت خودش در رابطه با او بود تا این که به کیفیات شوهر آینده‌اش بیندیشد.

همین.

فصل دهم

بخشش احمقانه

میدانم که او منحرف، معتاد، کنترل کننده،
غیر حساس و خشن است... اما غیر از این‌ها...»

آیا توجه کرده‌اید که یک کشیش در حال دعا چقدر بی‌حرکت و نسبت به آنچه در اطرافش می‌گذرد بی‌توجه است؟ تنها موجودی که قادر به برابری با چنین شکیبایی نامحدودی است، انسان مؤنث است- که میلیون‌ها بهانه اختراع می‌کند از خارج شدن از مسیر رابطه‌ای بد و فراری دایمی از کسی است که قبلاً به او پناه برده، اجتناب کند.

این بهانه‌ها شامل ادعای عملی بودن عشق، تعهد و اجبار خودخواهانه است. چون این واژه‌ها همه ایده‌آل هایی ارجمند هستند، دفاع خوبی را تشکیل می‌دهند.

اگر جرأت داشته باشید کمی عمیق‌تر در آن‌ها بنگرید، ترس، تردید نسبت به خود، اجتناب از ناراحتی و الگوهای دیرین وابستگی را که از زمان کودکی در اعماق وجودتان لانه کرده است، پیدا می‌کنید.

اقدام عملی

اجازه دهید با جستجویی عملی آغاز کنیم. آنیتا تماس گرفت تا در روابط با شوهر

شدیداً سیگاری کنونی و شوهر سابق خود که گاهی با او نیز رابطه دارد،تعادلی ایجاد کند. ما دربارهٔ گزینه‌های مختلف- از درمان شخصی تا خانواده درمانی، حفظ وضع موجود یا ترک شوهر کنونی‌اش بحث کردیم. و هیچ کدام را دوست نداشت. او هزاران دلیل داشت که چرا نمی‌تواند یا نمی‌خواهد بخشی یا همهٔ این وضعیت را تغییر دهد.

چند هفتهٔ بعد نامه‌ای مفصّل، اندوه آور- و روشنگر- از او به دستم رسید. در نامه نوشته بود که او با شوهر دوم و « نه چندان» خوب ازدواج کرده بود که مانند لکوموتیو سیگار ماری جوانا می‌کشید، به این ترتیب بچه‌ها می‌توانستند مادری تمام وقت داشته باشند و پدری که نیازهای آن‌ها را فراهم کند. او با این فرد قاچاقچی ماند زیرا بعقیدهٔ او « داشتن پدری پولدار بهر حال بهتر از این است که اصلاً پدری نباشد.» اگر در این مرحله احساس می‌کنید با چیز عجیبی روبرو شده‌اید، آرام باشید: بهانهٔ « هر پدری این کارها را می‌کند» یکی از رایج ترین بهانه‌هایی است که در سراسر این کتاب خوانده‌اید.

هنگامی که به او گفتم باید هدفی داشته باشد، او تأیید کرد که حق با من است، اما گفت که می‌خواهد مادری خوب برای دخترانش باشد. در نامه ادامه داده بود:

به این دلیل آن‌ها را می‌خواستم که چیزی را که می‌خواستم داشته باشم- نگرش والدینم، یک زندگی خانوادگی، هر از گاهی لباس‌های تازه، خانه و اتومبیل خوب و تمیز، کمک در کارهای خانه، اجتماعی بودن- یعنی چیزهای طبیعی که بچه‌ها سزاوار آن هستند. حالا من می‌توانم هر جا بروم و شغل خوبی داشته باشم، اما من می‌خواهم خانه‌دار باشم.

انتظار ندارم شوهر سابقم مرا نجات دهد. بلکه فکر می‌کنم هر دوی ما یکدیگر را از یک زندگی بدون عشق نجات می‌دهیم- حتی اگر برای چند ساعت در یک ماه باشد. زندگی بدون عشق غم انگیز است. گاهی چنین به نظر می‌رسد که باید واقعیات زندگی و عواقب چنین کاری را نادیده گرفت.

برای شما که کارها را با نظم خاصی انجام می‌دهید (اول تحصیلات، بعد کار، و بعداً بچه‌دار شدن)، دنیا چندان ترسناک به نظر نمی‌رسد. اما برای افرادی که باید با

آینده‌ای روبرو شوند که برای آن آماده نیستند و آن را نمی‌شناسند، انتخاب کردن کار چندان ساده‌ای نیست. آنیتا.

نتیجه می‌گیرم که چنین نامه‌ای می‌تواند حتی یک گیاه خانگی را به گریستن وادارد. من بطور کلی درمانگری بی‌رحم هستم که فقط می‌خواهد مردم بهتر و خوشبخت‌تر باشند، بنابراین تحت تأثیر آن قرار نگرفتم.

عدم رضایت برای تغییر کردن

اصولاً، آنیتا با خودش صادق نیست. قبول دارم که او می‌خواهد همه چیز در شرایط او متفاوت باشد تا او بتواند تواناتر شود. اما- حالا « دام» در راه است- او مطلقاً نمی‌خواهد چیزی را تغییر دهد. آه، البته بهانه‌ها و توجیه‌هایی دارد، اما این بهانه‌ها چه کمکی می‌کند به « چگونه می‌توانم بدون دست زدن به آن، تغییرش دهد؟» اما چرا؟

همچنان که در بسیاری از جلسات مشاوره و سخنرانی هایم گفته‌ام، بسیاری از مشکلات ما ناشی از حماقت یا بی‌عقلی ما نیست، بلکه ناشی از کوشش ما برای حل مشکلات دیگر است. این عوارض جانبی چنین راه‌حل هایی است که موجب عدم تحرک، ناامیدی و بدبختی ما می‌شوند. تا بحال ما خانه‌ای از ورق ساخته‌ایم، که حتما فرو خواهد ریخت، همهٔ این بنا فرو می‌ریزد. بنابراین در چنین بنایی بمانید و بر جا میخکوب شوید.

کوشش برای حل مشکلات دیگر

وضعیتی که آنیتا قصد اصلاح آن را داشت ارتباطی اندک با فرزندانش داشت و بیشتر به ناشادی و تنهایی دوران کودکی خودش مربوط بود. بنابراین از مردی بچه‌دار شد که دوری احساسی والدین او را به یادش می‌آورد؛ سپس برای کودکانش دست به فداکاری زد، یعنی کاری که دوست داشت والدین خودش برای او بکنند.

بنظر می‌رسد این امر به نفع بچه‌ها باشد، اما اطمینان دارم به نفع خود او نیست.

با سبک سنگین کردن‌های خود صلح کنید

هر چیز بهایی دارد. سلامت عقل و آرامش درون از شناخت خود و پذیرش خود

حاصل می‌شود و باید بهای آن را بپردازید. بنابراین توصیه‌ام به آنیتا این است که:

باید با انتخاب‌ها و گزینه‌های خودت صلح کنی. یک تغییر کوچک در نگرش می‌تواند خوشبختی بهمراه بیاورد- و اگر به تغییر دادن وضعیت تمایلی نداری، این تغییر نگرش تنها گزینهٔ شما است تا بتوانی همه چیز را تغییر دهی.

برخی اوقات این جایگزین‌ها- مانند ماندن در یک وضعیت نه چندان خوب بنا بر دلایلی- انتخاب شما خواهد بود. نکته اینجاست که باید بعنوان یک فرد بالغ، بصورتی آگاهانه انتخاب کنید. اگر این کار را نکنید، درها را بر روی ناامیدی، خستگی، خشم و آزردگی باز گذاشته‌اید.

در این صورت، شما دیگر نام قربانی را ندارید، بلکه داوطلبی هستید که مانند یک فرد بالغ رفتار نکرده است.

یا تغییر دهید یا ساکت شوید!

بطور کلی، زن‌ها در برابر ایدهٔ شناخت خود و آنچه واقعاً هستند سر باز می‌زنند، و فکر می‌کنند باید آن چه را که پیش آمده است بهر صورت تحمل کنند! آیا فکر می‌کنید اعتراض مداوم شما به قربانی بودن بار مسئولیت انتخاب‌هایتان را از دوش شما برمی‌دارد؟ آیا فکر می‌کنید اگر با صدای بلند آه و ناله و شکایت کنید، مشکلات خود بخود رفع می‌شوند؟

فراموش کنید!

بازیافت مخصوص آشغال هاست

لیزا بیست و نه ساله و همسرش دختری چهار ساله دارند- یا بهتر است بگویم لیزا دارد، زیرا درست پس از بارداری از این مرد جدا شد. لیزا نسبت به این مرد بی‌میل بود زیرا این مرد بطور مکرر برای رابطه با او، پول، سقفی بر روی سر، گاهی توجه و چیزهای دیگر به زندگی او وارد و از آن خارج می‌شد؛ هر وقت مورد جالب‌تری پیدا می‌کند آرام از زندگی لیزا بیرون می‌خزد.

لیزا در مورد لزوم بازیافت او سخن می‌گوید!

لیزا به قدری ناامیدی و گیجی در جلسات کوتاه گفتگو نشان داد که من شوکه

شدم. از او پرسیدم چرا تا این حد « گیج هستی که این گوریل در حال خوردن یک موز دیگر است؟»

چقدر خود را به خواب و خیال دلخوش می‌کنی! واقع بین باش، دختر!

هنگامی که انتخاب کردن آسان نیست

البته، این روبرو شدن با واقعیات است که بیشترین درد و ترس را ایجاد می‌کند. و گاهی، انتخاب نکردن آسان‌تر از تغییر کردن است. برای اجتناب از درد، باید به چیزی پناه ببرید: خشم، داروها، غذا، افسردگی، بیماری جسمانی، فکر کردن به خودکشی، یا گروه درمانی- خلاصه یک چیزی!

در هر صورت، چالش واقعی این است که با واقعیت درون خود روبرو شوید.

اطمینان یابید که به عقب برنمی‌گردید

پس اجازه دهید بگوییم این کار را بکنید. شما با موسیقی روبرو می‌شوید و می‌روید. حالا، چکار می‌کنید تا درد تهی بودن را آسان کنید؟ جای خالی را با ارزش بخشیدن، آموختن و خلق کردن پر می‌کنید.

بدون انجام این کارها، همچنان که بعداً در این فصل خواهید دید، احتمالاً چاره‌ای نمی‌بینید که دوباره به همان روابط بد برگردید، این روابط را با مرد دیگری تکرار کنید، با غم همخانه شوید و افسوس بخورید و از خود بپرسید کجا اشتباه کردید.

او رفته، اما هنوز بیچاره است

بعنوان مثال، زنی با من تماس گرفت تا بگوید یک روابط ظالمانه را ترک کرده است زیرا فکر می‌کرد « همین که ترکش کنم، شادتر می‌شوم. و من شاد نیستم.» به او گفتم به این دلیل این رابطه را ترک کرده تا « فرصتی برای بنا کردن خوشبختی داشته باشد.»

ترک کردن کافی نیست. خوشبختی یک هدیهٔ آسمانی نیست، رومانتیک هم نیست. بلکه برای بدست آوردن آن باید سختی کشید.

آیا حق ترک کردن را دارم؟

حالا، اگر فکر می‌کنید در رابطه‌ای با وضع بد هستید و به خارج شدن از این رابطه

می‌اندیشید، شاید با این سؤال کلنجار بروید « آیا این حق را دارم که نخواهم بمانم؟» مانند مورد کای.

کای زنی چهل ساله و متخصص سلامت روانی است که برای دومین بار ازدواج کرده است- با یک مرد الکلی. هروقت کای اصرار می‌کند که حداقل بخاطر دو پسری که از ازدواج قبلی دارد دست از نوشیدن بکشد، شوهرش اصرار دارد که کای قصد اخاذی از او را دارد. در این مرحله، کای بطور جدی می‌خواهد با او اتمام حجت کند که اگر او از درمان خودداری کند او را ترک می‌کند، اما کای از این کار خود احساس گناه می‌کند.

شوهر کای برای سست کردن تصمیم او به ترفند و استفاده از حساسیت معمول زن‌ها در مورد نشکستن دل دیگران متوسل می‌شود. حالا این را با ناراحتی ناشی از تغییر یا از دست دادن ترکیب کنید و فرمولی برای طرح سؤال پاسخ داشتن حق بیابید.

کلید مهمی اینجا هست: عدم اعتماد بنفس از پیش موجود.

در وضعیت کای، ایده‌ای از شکست‌های مکرر زناشویی، اثر وارد شدن به چهل سالگی و تردیدهای حرفه‌ای در مورد استفاده از « تکنیک»نادرست روی شوهرش می‌بینید.

آیا من اشکالی دارم؟

معمولاً نداشتن اعتماد به نفس شکلی پایه‌ای دارد: آیا من عیبی دارم؟ این چیزی بود که ذهن سوزان را مشغول کرده بود.

سوزان درست انگشت روی نقطهٔ اصلی گذاشت و گفت « شوهر من برخی تمایلات بالینی دارد که من دوست ندارم و نمی‌خواهم با او همکاری کنم. » این تمایلات- که او سعی می‌کرد سوزان را به شرکت در آن‌ها وادار کند. سوزان می‌دانست که در روابط خود بر سر دوراهی رسیده است و باید تصمیم به رفتن بگیرد. پس به این دلیل تماس گرفته بود؟ او می‌خواست من به او اطمینان دهم که تسلیم نشدن به خواست‌های شوهرش به معنای سردمزاجی او نیست.

آنچه به سوزان گفتم این بود که مسایل بالینی اصلاً ربطی به موضوع ندارد. اگر او

مجبور به انجام کاری شده بود که او درست نمی‌دانست، او دارای همه گونه حق برای امتناع است. من گفتم « سوزان، تو باید همانطور که می‌خواهی زندگی کنی، زندگی که در شأن تو باشد. مهم نیست که او این کارها را طبیعی بداند. اگر از من برای ترک کردن او تأیید می‌گیری، خوب، باید بگویم که هر کسی حق دارد یک وضعیت ناراحت و ناخوشایند را ترک کند.»

کلاه عدم اعتماد به نفس را از سرتان بردارید

« نوشانیدن داروی مخدر» عدم اعتماد به نفس راهی برای کنترل کردن مردم است، مانند کاری که شوهر سوزان می‌کند: « هرگز نمی‌توانی کسی را پیدا کنی که به اندازهٔ من تو را دوست داشته باشد»؛ « اگر دوست نداری، کسی تو را مجبور نمی‌کند»؛ « تو خیلی---»؛ «تو می‌توانی همه را دیوانه کنی»؛ و غیره.

متأسفانه این تکنیک همیشه در مورد خانم‌ها موفقیت آمیز است، زیرا آن‌ها ارزش فردی خود را با چیزی از خارج اندازه می‌گیرند. معیار ارزش آن‌ها، پذیرش از خارج است. اما یک نکتهٔ مثبت وجود دارد: اگر بتوانید ارتباطی میان نیاز به کنترل شدن و آسیب‌های دوران کودکی خود پیدا کنید، در یک جلسهٔ درمانی کلیدی با ارزش پی بردن به علل احساس گناه و خجالت شما خواهد بود.

ماندن، علی‌رغم درد کشیدن

بدون درمان، فقدان‌های شخصی و تمایل برای تکرار آن‌ها شما را به طرح این سؤال می‌کشاند که آیا حق ترک کردن را دارید.

وقتی تردید دارید که دارای حقی هستید، دادن پاسخ آنقدر که فکر می‌کنید ساده نیست. بلکه بستگی به باورهای اولیهٔ شما دارد، یا آنچه در نظر شما طبیعی و مورد انتظار است.

بعنوان مثال، یکی از بیماران شخصی من می‌گفت که شوهرش او را کتک می‌زند. او تحصیل کرده بود و شغلی موفق داشت، و من تعجب می‌کردم چگونه زنی که فرزند ندارد و می‌تواند از نظر مالی مستقل باشد می‌تواند این وضع را حتی برای یک ثانیه تحمل کند. او با چشمانی اشک آلود به من نگاه کرد و گفت « خوب، او کمتر از

پدرم مرا کتک می‌زند. پس این برای من یک پیشرفت است.»

پیشرفت! چه دیدگاه غم‌انگیزی.

متأسفانه، این زن موردی استثنایی نیست. تعداد بیشماری از زن‌ها حتی به ترک کردن رابطه فکر نمی‌کنند- اما باید فکر کنند.

شاید تقصیر از من باشد

آورورا بیش از سه سال با یک دروغگوی مادرزاد زندگی می‌کرد. چرا تماس گرفته بود؟ برای این که از من بپرسد آیا شوهرش مشاوره لازم دارد! من دیدم که شوهرش تماس نگرفته است، بنابراین نیازی به تغییر احساس نمی‌کند. از طرف دیگر، آورورا انگیزه‌ای برای تغییر داشت. اما آورورا واقعاً به من گوش نمی‌کرد- تا این که در پاسخ اصرار او برای صحبت کردن با شوهرش، گفتم « شاید تقصیر از تو باشد!» سپس صحبت ما به جای دیگری کشیده شد.

دکتر لورا: آورورا، موضوع به عزت نفس تو مربوط می‌شود.

آورورا (در حالی که گریه می‌کند): این چیزی است که خانواده‌ام به من می‌گویند.

دکتر لورا: اما تو گوش نمی‌کنی! تو می‌خواهی بدانی که شوهر تو چه مشکلی دارد؟ خیلی خوب، او بیمار است. و تو در ترس از تنها ماندن غرق شده‌ای. تا زمانی که می‌توانی غصه بخوری، ببخشی و از او مراقبت کنی، هرگز تنها نمی‌مانی، هرگز مجبور نیستی رشد کنی و هرگز مجبور نیستی با بدترین ترس‌های درونت روبرو شوی.

آورورا: این حقیقت است.

دکتر لورا: او یک بهانه و راهی است برای اینکه تو از خودت پنهان شوی، عزیزم. اما تو تنها کسی هستی که بهای آن را می‌پردازی.

آورورا: حق با شماست.

دکتر لورا: و باید باور کنی در زندگی زمانی می‌رسد که می‌دانی واقعاً چقدر با ارزش هستی. حالا این را نمی‌دانی. می‌خواهم تو را نزد یک درمانگر بفرستم، علاقه‌ای به این کار داری؟

آورورا: بله، بله علاقه دارم.

دکتر لورا: خوبه. اما آرورا، تا زمانی که ندانی قربانی این مردی- مردی که تو را نا امید می‌کند- چیزی تغییر نخواهد کرد؛ بلکه تنها داری از او فرار می‌کنی و از این که می‌توانی فردی با ارزش باشی نیز فرار می‌کنی. با درمانگر تماس بگیر!

آرورا: تماس می‌گیرم!- متشکرم لورا.

تلاش برای اجتناب از امر اجتناب ناپذیر

کارول بیست و هشت ساله انگیزهٔ دیگری دارد که حتی به ترک کردن فکر نکند- آن هم هنگامی که باید بخاطر زندگی‌اش فرار می‌کرد! مدت ده ماه بود که او با مردی ازدواج کرده بود که خودش او را « این شخص» خطاب می‌کرد. حتی از او بچه‌دار شده بود. تنها پس از ازدواج بود که او دریافت شوهرش « سابقهٔ شرارت» دارد. در اثر اصرار من، او پذیرفت که شوهرش دستی نیرومند در سرقت دارد و « چیزی که باید بعنوان تجاوز بالینی ثبت شود.»

دکتر لورا: چی، کارول، تو از این مرد بچه‌دار شدی. اگر این مرد تجاوزگر یا تبهکار بالینی است، پس تو و این بچه و همچنین دیگران در معرض نوعی خطر هستید.

کارول: درسته. خوب، او می‌گوید...

دکتر لورا: صبر کن. می‌دانی، وقتی زن‌ها می‌گویند « او می‌گوید»، من می‌ترسم. زیرا معمولاً زنی این را می‌گوید که نمی‌خواهد مستقل فکر کند.

کارول: بلی.

دکتر لورا: این زنی است که اگر شوهرش حرف خوبی بزند، باور می‌کند که همه چیز بهتر خواهد شد.

کارول: بله، خوب، همچنین متوجه شدم که دایماً دروغ می‌گوید.

دکتر لورا: کارول، چرا هنوز با این جانور مانده‌ای؟

کارول: حدس می‌زنم این یک نقص در ازدواج من است.

دکتر لورا: یک نقص؟ شوهر تو لکهٔ ننگی برای جامعه است، و تو احساس می‌کنی یک نقص است. کارول، تو اشتباه کردی. این چیزی نیست که نقص یا عیبی باشد. عیب این است که تو با او بمانی و رفاه خودت و فرزندت را به خطر بیندازی! اینجا کمی واقع‌بین باش. کارول، حالا می‌خواهی اشتباه خود را پیچیده‌تر کنی؟ یا این که

می‌خواهی سر عقل بیایی و او را ترک کنی؟

کارول: دوست دارم سر عقل بیایم و او را ترک کنم.

دکتر لورا: پس این کار را بکن.

کارول: من... من فقط نمی‌خواهم او را از ناراحتی که از قبل دارد بیشتر آزرده کنم.

دکتر لورا: به من نگو که « نمی‌خواهم احساسات او را جریحه دار کنم»- او عواقب کار خود را می‌چشد. این زن نمونهٔ ماست! مهم نیست این مرد چقدر وحشت آفریده است، نمی‌خواهی احساساتش جریحه دار شود؛ حتی اگر لازم باشد به او نمی‌گویی چقدر تو را آزرده است.

کارول: من باید نزد خانواده‌ام در شمال کالیفرنیا بروم. من باید پسرش را از او دور کنم.

دکتر لورا: کارول، این مرد یک تبهکار بالینی است، نه یکی از ارکان جامعه. باید کاری بکنی که به سود فرزندت باشد، حداقل در حال حاضر. و همین حالا چیزی که تو و فرزندت نیاز دارید خانه، غذا و حمایت است. و تو نیاز به مشاوره داری، اما باید آنقدر از او فاصله بگیری که بتوانی واقع بین باشی. به خانه برو! باشه؟

کارول: بسیار خوب، لورا.

باید بپذیرم که پس از این مکالمه سرم را روی دفتر یادداشتم گذاشتم و در مدت پخش آگهی بازرگانی به همان صورت باقی ماندم. تحمل این نابینایی داوطلبانه دشوار بود. این احساس خشم نیست که من نسبت به این تماس‌ها دارم. درد شدید عاطفی است. و این غیر از دردی است که این کتاب دربارهٔ آن صحبت می‌کند.

احمق کسی است که احمقانه عمل کند

به نظر من زن‌ها بعلت حماقت در این مخمصه‌ها گرفتار نمی‌شوند. بخاطر داشته باشید که عنوان این کتاب به رفتارهای احمقانه اشاره می‌کند، نه زن‌های احمق. بعلت دیدی که زن‌ها از زندگی دارند، بیشتر آن‌ها هستند که در این مخمصه‌ها گرفتار می‌شوند. دید آن‌ها این است که به شجاعت درونی، استقلال و خلاقیت شخصی که باید داشته باشند، کاری ندارند.

چگونه می‌توانم دوباره به او اعتماد کنم؟

راهی پیدا می‌کنم!

تامی بیست و هشت ساله با مردی ازدواج کرده است که تکراری است برای مجرم در بازی بی‌وفایی است. این را می‌دانم که هر گاه تامی تهدید به ترک او می‌کند، او خود را جمع و جور می‌کند و درست رفتار می‌کند. اما تامی سر جای خود می‌ماند و او به رفتار عادی خود باز می‌گردد. تامی به این دلیل تماس گرفته بود که این مرد شغلی داشت که در فاصلهٔ دوری از منزل بود بنابراین، « او بیشتر روزهای هفته دور از خانه بود». سؤال او از من این بود که « چگونه می‌توانم به او اعتماد کنم؟» و پاسخی برای این سؤال وجود نداشت. اما چیزی که او واقعاً دوست داشت بداند این بود که او احساس می‌کرد « هیچ راهی وجود ندارد. هیچ چیزی وجود ندارد.»

دکتر لورا: تو خودت را داری. این هیچ چیز نیست. این را فراموش کرده‌ای. اینطور نیست؟

تامی: بله، مدتهاست که فراموش کرده‌ام.

دکتر لورا: خوب، برگرد! تو می‌دانی چکار داری می‌کنی؟ تو داری زندگی خودت را شلوغ می‌کنی. هنگامی که او را زندگی خودت می‌دانی و می‌ترسی او را از دست بدهی- و می‌نشینی و می‌گویی هیچ چیزی نداری- مرا می‌ترسانی. انتظار می‌رود او شریک زندگی تو باشد- انتظار نمی‌رود که او تو باشد! تو باید خودت باشی.

تامی: هر وقت سعی می‌کنم کاری را شروع کنم، او کاری می‌کند که مرا تضعیف کند.

دکتر لورا: باید بخاطر داشته باشی که تو برده یا کُلفَت او نیستی؛ تو ملک و دارایی او نیستی. او پدر تو نیست؛ تو زیردست او نیستی. تو زنی بالغ هستی و خودت تصمیم می‌گیری. باید این را به ذهن خود برگردانی. تو به چیزی نیاز داری که مال خودت باشد و بخاطر آن احساس خوب بودن و نیرومندی کنی.

تامی: بله، این حقیقت است، اما قبلاً وقتی برای اولین بار بطور مستقل بیرون رفتم، تجربهٔ بدی داشتم، بنابراین کم و بیش خود را پشت او پنهان می‌کنم.

دکتر لورا: خوب، دوباره این راه زنانهٔ فرار را در پیش نگیر؛ زیرا تنها نتیجه‌ای که

بدست می‌آوری این است که خودت را از دست می‌دهی- بطور کلی از دست می‌دهی.

تامی: خوب، او می‌داند که اگر بازهم مرا فریب دهد، ترکش می‌کنم.

دکتر لورا: او هیچ دلیلی ندارد که باور کند او را ترک می‌کنی.

تامی: بله، درسته.

دکتر لورا: حالا، بیا در مورد رؤیاهای و چیزهای مورد علاقهٔ تو صحبت کنیم. شرط می‌بندم می‌توانیم به یک بازی واقع بینانه و یک نقشه برای رفتن می‌رسیم. خوبه؟...

پنهان شدن پشت سر او

پنهان شدن پشت سر او. غم انگیز است. و بد. صرف نظر از علت آن، به نوع مردی که می‌خواهید پشت سر او پنهان شوید فکر کنید. بطور حتم این مرد کسی نیست که علاقه‌ای به شما داشته باشد و بطور متقابل ارزش و احترامی برای رابطه با شما احساس کند- آیا او چنین مردی است؟ نه، البته که نه. این راه به مردی ختم می‌شود که برتری جویی خواهد کرد.

و رفتار یک فرد « برتری جو» چیزی نیست که شما انتظار دریافتش را داشتید. در این رابطه ابداً قدرتی نخواهید داشت، زیرا بنحوی نامناسب وابسته هستید. اینجاست که باید بهای آن را بپردازی.

آیا این حرکت او نیست؟

آن، پنجاه و پنج ساله است وتقریباً سی سال است ازدواج کرده است. او همیشه به کارهای شوهرش شک داشت، اما متأسفانه حالا شواهدی قاطع بدست آورده است. برای او ممکن نیست این همه سال تظاهر کند- اما تشت رسوایی‌اش از بام افتاده است. بنابراین آن سعی می‌کند با یک سؤال خود را نجات دهد « خوب، آیا اینکه او تقاضای طلاق نکرده به این علت نیست که مرا دوست دارد؟»

نه، البته که نه. او هرچه بخواهد بدست می‌آورد. او ناراضی نیست. این زندگی آن است- و خودِ آن است که باید برای این زندگی تصمیم گیری کند.

شوهرش با فکر طلاق بازی می‌کند، سپس به عناصر فیزیکی، محسوس و عملی زندگی آن- پول، خانه، « خانواده» و ساختار اجتماعی- می‌اندیشد و فکر می‌کند که

آن نمی‌خواهد همهٔ این‌ها را از دست بدهد. سپس آن می‌گوید « نه، من فکر می‌کنم عشق چیزی است که می‌خواهم و به آن نیاز دارم.»

من به آرامی پاسخ می‌دهم « اما آن، این دو چیز- یعنی امنیت و عشق- نمی‌توانند همزمان یک جا باشند. یکی را انتخاب کن.»

و او چیزی را انتخاب می‌کند که همیشه انتخاب می‌کند- امنیت. بنابراین به او می‌گویم « شواهدت را در کوزه بگذار و آبش را بخور.»

این که فکر کنید قربانی هستید امتیازی به شما نمی‌دهد

من آن را یک قربانی نمی‌دانم، فقط او کسی است که خود را جستجو نکرده، رشد نکرده و با خودِ درونی‌اش تماسی نداشته است. و کنار آمدن با زنی که ادعا می‌کند تشنهٔ عشق و پذیرای آن است اما در بیابان چادر می‌زند، دشوار است.

بسیاری از زن‌ها با این شکایت آغاز می‌کنند « اگر بخاطر او نبود...»، گویی گزینهٔ دیگری ندارند! اگر غذای چینی می‌خواهید، به نظر من احمقانه است که به یک رستوران ایتالیایی بروید و سال‌ها فریاد بزنید که چرا غذای چینی در بشقاب شما نیست! درسته؟ درسته!

مشکل، مرد نیست

خانم‌ها، به درون نگاه کنید. مشکل، مرد نیست- مشکل راه حلی است که شما برای حل مشکلات ناشی از ترس‌هایتان انتخاب کرده‌اید- پس واقعاً ریسک نمی‌کنید. و این حمایت از خود، که می‌توان پیش بینی کرد یک مخمصهٔ نا امید کننده است، با گفتن « اما من دوستش دارم» پاک می‌شود.

وابستگی بی‌امید

خواهش می‌کنم. شما دربارهٔ عشق صحبت نمی‌کنید- توجه، تحسین، احترام، هم اندیشی، پذیرش، صداقت متقابل- شما در مورد وابستگی از روی ناچاری و بدون امید، وابستگیِ غم انگیز به یک غریبه صحبت می‌کنید.

آشنایی و اُنس می‌تواند دامی مرگ آفرین باشد. راحتی، امور روزمره، وقت صرف شده و ساختار روزانه کششی شدید دارند. این را با ترس از ناشناخته‌ها در درونِ خود

ترکیب کنید تا نسخه‌ای برای طوفان شن داشته باشید. راه به جایی نخواهید برد.

چه چیزی انگیزهٔ ادامهٔ حرکت است؟ برای برخی افراد شدید شدن دردهاست. برای سایر افراد، سوسوی امید و جذابیت امکانات تازه است که توسط نقش‌ها و دام‌هایی این چنین فراهم می‌شود.

داشتن یک مرد، دردی را دوا نمی‌کند

داشتن یک مرد آزردگی‌های شما را درمان نمی‌کند، تردیدهایی را که نسبت به خود دارید رفع نمی‌کند و از شما در برابر چالش‌های زندگی محافظت نمی‌نماید. نوع مردی را که در چنین شرایطی انتخاب می‌کنید به بهترین دوست خود توصیه نمی‌کنید. قبول کنید. با آن روبرو شوید. کاری بکنید.

یا این که مانند آرورا، کارول، تامی و آن، بیشتر به خود آسیب می‌رسانید. ساندرا می‌ترسید دربارهٔ ترک کردن فکر کند- اما باید فکر کند!

زیر انگشت او

ساندرا گفت قصد دارد پسرش را تحت درمان قرار دهد زیرا در اثر رابطهٔ زناشویی او بیمار شده است. آنچه واقعاً او می‌خواست تحت درمان قرار دادن شوهر مغرور و طاقت فرسای خود بود؛ اما مرد که بر دیوار حاشا ایستاده بود می‌گوید که نیازی به درمان ندارد و « اگر به او گوش کنم و اطاعت کنم» همه چیز به خوبی و خوشی می‌گذرد.

و من به او می‌گویم « کمی اندیشه کن! تو باید به او بگویی که همه چیز خوب است، اما در حال حاضر در رفتار تو مشکلاتی وجود دارد و نمی‌توان کاری کرد که این مشکلات رفع شوند و این مشکلات کم رنگ شدن عشق و دلبستگی است. از او بپرس آیا این مشکلات برای او اهمیتی دارد.»

« بگو به او نیاز داری که همراه تو در رفع این مشکلات بکوشد. در نهایت اگر او امتناع کرد، زیرا حرف تو را جدی نمی‌گیرد یا خیلی ترسیده و سرسختی نشان داد، چاره‌ای جز تصمیم آخر نمی‌ماند- ترکش کنی.»

سارا باید بر دیدگاه خود متمرکز بماند- بعنوان یک فرد بزرگسال مسئول، نه

بعنوان دختر کوچکی که زیر دست پدر است. احتمالاً ازدواج او در عمق خود غیر قابل ترمیم است و درد سر می‌آفریند. فرستادن پسر ۱۱ ساله به درمان احتمالاً بی‌فایده است، مگر این که شرایط خانهٔ او به نحو قابل ملاحظه‌ای بهبود یابد. صرف نظر از این که الگوهای قدیمی تا چه حد در خانهٔ او حکمروایی کند، ساندرا باید به کمک خبرگان فن بیاموزد که مسئولیت را در دست بگیرد و تغییر ایجاد کند، تغییراتی که به سود خودش و پسرش باشد.

گاهی نمی‌خواهید ببینید

سرانجام، باید دست به عمل زد! پس چرا همهٔ زن‌ها می‌بینند که در جای نادرستی ایستاده‌اند؟ مسئله، مسئلهٔ ندیدن نیست- بلکه مسئله این است که نمی‌خواهند ببینند. بیایید با آن روبرو شویم، تغییر دشوار، دردناک و وحشت آور است. شیطانی که می‌شناسید، از هر نظر بهتر از شیطانی است که نمی‌شناسید.

وحشت از اجازهٔ رفتن

ما به ترس از دادن اجازهٔ رفتن و حرکت کردن می‌رسیم. در این نقطه اظطرابی فلج کننده نهفته است. به نمونه‌ها توجه کنید:

اصلاح کنندهٔ آدم ها

اصلاح کردن مرد راهی است که برخی زن‌ها برای اثبات خود در پیش می‌گیرند. درگیر شدن با مرد راهی است که بسیاری از شما برای اثبات خود انجام می‌دهید.

باربارا می‌داند چکار کند- اما می‌ترسد. این که زن‌ها اجازه می‌دهند دچار ترس شوند، نیرویی است که به‌نحوی غم انگیز بر زندگی آن‌ها حاکم است. او با مردی وابسته زندگی کرده است، که اصرار به ازدواج دارد. صرف نظر از مسئلهٔ ازدواج، باربارا می‌خوهد به روابط با او پایان دهد- اما باربارا یک « اصلاح کنندهٔ مردم» است. او در جستجوی فردی نیازمند است تا از اصلاح خود اجتناب کند. وقت آن فرا رسیده است که او روی این موضوع کار کند و حتی از فکر قربانی کردن خوشبختی خود برای یک فرد جداً درمانده که باربارا حتی نمی‌خواهد او را نزدیک خود ببیند، دست بردارد.

نجات یافته با دندان دیو

مدت دو سال است که سوزی از شوهرش جدا شده است، زیرا « او اجازه نمی‌داد بروم.» من خندیدم و گفتم که این دلیلی برای جدایی نیست، مگر یک بهانه باشد. برخی زن‌ها فقط در صورتی که بتوانند با دندان دیو نجات یابند، در ارتباط می‌مانند. شوهر سوزی الکلی و بداخلاق است. او هیچ کمکی نمی‌کند، فقط چپ و راست قول می‌دهد و نا امیدی می‌آفریند. اما سوزی همچنان امیدوار است که بار دیگر اوضاع مرتب می‌شود.

پس از مدتی گفتگو، سرانجام او ترس خود را بیان داشت: « اگر نتوانم مرد دیگری پیدا کنم، چه اتفاقی می‌افتد؟»

من تصور می‌کنم که دنیا به پایان می‌رسد، نیروی جاذبه از میان می‌رود و نیروی آنتروپی[۱] دنیا را درهم می‌شکند.

داستان‌های افسانه‌ای هرگز به حقیقت نمی‌پیوندند

شوهر لیندا همیشه، حتی در دوران بارداری، با او روابط بالینی داشت. هنگامی که با من صحبت می‌کرد در شرف زایمان بود و سرانجام به این نتیجه رسیده بود که تقاضای طلاق کند. طلاق، با شوهری که از نظر مالی توانا باشد تنها به دو هفته زمان نیاز دارد. به گفتهٔ لیندا، حالا او دارد کامل می‌شود. لیندا می‌خواهد بداند که آیا باید بماند یا نه. من می‌گویم، اگر افسانه‌ها به واقعیت می‌پیوستند خیلی خوب می‌شد. خانم ها، بیایید با آن روبرو شویم افراد فریبکار کار خود را خوب می‌دانند- بارها آن را با زن‌ها یا همسران دیگر تمرین کرده‌اند. آن‌ها می‌دانند چگونه به شما بگویند چه می‌خواهید، و نیاز به شنیدن چه چیزهایی دارید.

۱. آنتروپی (Entropy): یکی از قوانین فیزیک است و می‌گوید اگر برای حفظ چیزی انرژی مصرف نشود، تخریب شده و به حالت آغازین خود بر می‌گردد- مترجم.

او یک آفت است، اما من تنها هستم

بابی بیست و دو ساله سال‌ها اسیر شوهر سیاه مست خود بود. به نظر می‌رسد او از تلاش‌های شوهرش برای ایجاد ارتباط دوباره خشمگین است. اما می‌پذیرد که باید راه را برای او باز کند زیرا او تنها مانده است و حتی به این توجه فردی بیمار نیاز دارد. من به بابی می‌گویم: « تو آنقدر پیر نشده‌ای که برای زندگی تلاش نکنی. به زندگی فکر کن، آنوقت می‌بینی نیازمندی تو رنگ خواهد باخت.»

استاد الاکلنگ

هیثر بیست و چهار ساله مدت ده ماه در این رابطه بوده است، در این مدت نامزدش او را بازی داده و مانند الاکلنگ به او نزدیک و از او دور شده است. هیثر می‌داند که نامزدش دست کم با یک زن دیگر رابطه دارد. نامزدش موش مردگی درآورده و گریه می‌کند. هیثر تحت تأثیر اشک‌های او قرار می‌گیرد. به او گفتم مراقب رفتارش در فاصلهٔ این گریه کردن‌ها باشد - این رفتارها بیشتر گویای حقیقت هستند. این اشک‌ها هستند که به هیثر باوری لحظه‌ای می‌دهند که نامزدش او را می‌خواهد.

هیثر تشنهٔ چنین لحظاتی است.

اما او آنقدرها بد نیست!

لیزا نیز احساس می‌کند خیلی درگیر است. او مدت دو سال است جدا شده و دو بچهٔ پنج و شش ساله دارد. این امر تصویر را کدرتر می‌کند. لیزا قبول دارد که او مادر خوبی است، کارگر خوبی است و وفادار است. در ادامهٔ گفتگوی ما، روشن شد که او شریک زندگی خوبی نیست.

ضعف‌های او موجب شده که بشدت کنترل کننده شود تا حدی که همهٔ جنبه‌های محبت‌آمیزش را از دست بدهد. نیازمندی او مخرب است. برای لیزا گفتن این سخنان سخت است زیرا او « کیفیات خوبی» دارد و اصرار دارد که او تغییر کرده

است.

برادر لیزا در مراحل آخر یک بیماری سخت است و چند عضو خانواده می‌خواهند قبل از مردنش- که چندان دور نیست- او را به سفر اروپا ببرند. نامزد لیزا تأکید می‌کند که تغییر کرده است، اما لیزا را تحت فشار قرار داده است که یکی را انتخاب کند- یا سفر اروپا یا ازدواج.

فکر می‌کنم تصمیم به ماندن آسانتر باشد.

لیزا نیز همین کار را کرد.

همین که حرکت کردید...

پس بیایید ببینیم همین که تصمیم به ترک گرفتید، چه اتفاقی می‌افتد.

شما برحسب غریزه تصمیم به ترک رابطه می‌گیرید. و پس از چند سال، در مدت چند روز فکر دیگری ذهن شما را به بند می‌کشد: شاید اشتباه کرده باشی. چه چیزی تو را به این فکر انداخت؟

شاید مرتکب اشتباه شده باشم!

پت پنج سال پیش رابطه را قطع کرده بود و حالا فکر دومی داشت. در اثر اصرار من، او گفت که مرد او نمی‌خواست ازدواج کند، بیکار بود و دارو مصرف می‌کرد. پس چرا او باید در تمام دنیا چنین پشتیبان بدی داشته باشد؟ خوب، به نظر می‌رسد که او بخوبی کار خودش را می‌دانسته. از طرف دیگر، پت کاری برای زندگی‌اش نکرده بود و شغلی داشت که از آن راضی نبود.

دکتر لورا: به عقب برمی‌گردی و به این مرد نگاه می‌کنی، می‌بینی که کارش چندان بد نبوده و می‌گویی « شاید باید با او می‌ماندم.» وقتی که او را ترک کردی، هوشیار بودی، اما برای زندگی‌ات کاری نکردی. بنابراین در جستجوی مردی هستی که در لانهٔ او بخزی.

پت: درسته.

دکتر لورا: و بعد چی؟ فکر می‌کنی فقط همین برای خوشبختی تو کافی است؟

پت: نه.

دکتر لورا: البته که اینطور فکر می‌کنی! تو فکر می‌کنی به این ترتیب نجات پیدا می‌کنی و یک انسان خرسند می‌شوی.

پت: بنابراین باید خودم را خوشبخت کنم. درسته؟

دکتر لورا: باید کاری کنی که احساس کنی روی این کره خاکی دارای هدفی هستی. باید احساس کنی که وجود تو دنیا را متفاوت خواهد کرد. باید کاری بکنی که به زندگی تو معنی بدهد. انتخاب تو در مورد مردها بهتر می‌شود. ما فقط زندگی می‌کنیم، و تنها می‌پذیریم که لایق چه چیزی هستیم. به مدرسه برگرد- برو و خودت باش. خواستن توانستن است.

پت (با صدایی آرام): بسیار خوب.

دکتر لورا: بنظر می‌رسد انگیزه نداری. و به من می‌گویی او نمی‌خواست مسئولیت بپذیرد؟ تو خودت حاضر نیستی مسئولیت بپذیری! آن وقت از کس دیگری می‌خواهی این کار را برای تو بکند، کاری که خودت حاضر نیستی بخاطر خودت انجام دهی!

پت: فکر می‌کنیم اینطور باشد.

دکتر لورا: می‌دانم که ترسناک و خسته کننده است، اما برو و کاری بکن... پاداش تو بزرگ خواهد بود.

پت: حتماً. متشکرم.

پت تصمیم درستی گرفت و مرد نامناسب را ترک کرد. این گامی ضروری بود، اما برای داشتن زندگی کامل‌تر و شادتر کافی نبود. بیرون ریختن آشغال‌ها لازم است، اما حالا باید خانه را رنگ آمیزی کنی! ترک کردن فضای لازم برای رشد را به شما می‌دهد- حالا باید وارد روند رشد، یادگیری، دست به چالش زدن و خطر کردن است برای حرکت بسوی رؤیاهای خود شوید. و مردی که مایل به « همکاری» باشد نسبت به زنی که این آمادگی را نداشته باشد، چندان علاقمند نمی‌شود!

می‌دانم باید از او متنفر باشم، اما...

ژانت بیست و پنج ساله نیز به عمل هوشمندانهٔ ترک کردن اقدام کرد و مانند پت، فکر دومی دارد. این بار دلیل این است که او راه دیگری نمی‌شناسد تا به مردی

وابسته شود که مجبور نباشد « مادر» او شود.

ژانت مدت دوازده سال با مردی زندگی می‌کرد که الکلی و معتاد به دارو بود که « گاهی با اجازه» پول قرض می‌کرد اما هرگز پس نمی‌داد و هیچ کاری را با مسئولیت انجام نمی‌داد.

ژانت شکایت می‌کند « باید از او متنفر باشم، اما فقط می‌نشینم و گریه می‌کنم. می‌دانم این حق را ندارم که او را بیرون بیندازم... فقط می‌توان به او بد و بیراه بگویم.»

حالا که ژانت با ترک کردن کار درستی انجام داده است، باید بحد کافی شجاع باشد و از نظر عقل و احساس رشد کند: چالش او مبارزه با این باور است که اگر مادر کسی باشد تنها راهی است که با وابسته شدن به یک مرد می‌تواند از امنیت برخودار شود.

هنگامی که ماندن می‌تواند کاری درست باشد

سرانجام می خواهم دو انگیزه عقلانی و مهم برای ترک نکردن عرضه کنم، حتی هنگامی که بنظر می‌رسد تنها کار عاقلانه ترک کردن است.

بخاطر بچه‌ها

لیزا سی و یک ساله، می‌پذیرد که ازدواج او « با ملاحظات مالی» بوده است. او مادری برای دو فرزندش بود و امنیت مالی لازم برای بچه‌هایش را بدست آورده بود. او رابطهٔ بالینی را در حدی داشت که بتواند رضایت «احساسی و بالینی » را فراهم کند- شوهرش همه چیز را می‌دانست.

سپس این وضعیت دچار پیچیدگی شد! او گفت « من نمی‌خواهم بچه‌ها را ترک کنم. ما خیلی بهم نزدیک هستیم. مادر آن‌ها بطور کلی بچه‌ها را رها کرده است و من نمی‌خواهم کاری بکنم که آن‌ها برای بار دوم احساس کنند که مادر ترکشان کرده است. من آن‌ها را دوست دارم.»

من تحت تأثیر قرار گرفتم. این یک نکتهٔ اخلاقی است. فایدهٔ والد بودن، پرورش دادن و احساس یک رابطهٔ گرم با بچه‌ها یک اولویت درجهٔ اول است. او حاضر بود

واقعیت این کار را بپذیرد، زیرا احساس می‌کرد پاداشی خدشه‌ناپذیر است.

به او گفتم که درکش می‌کنم و قبولش دارم.

این یک دلیل مهم برای ماندن است، آن هم در شرایطی که ترک کردن یک «باید» است. کتی مورد دیگری است.

وقتی که بخشی از مشکل، تقصیر شماست

کیتی مدت هشت سال است که ازدواج کرده است. او می‌گوید که مانند یک کودک سرکش از یک رابطهٔ وابسته به رابطه‌ای دیگر رفته است. و او دوباره در یک رابطهٔ دیگر قرار گرفته است. او می‌گوید شوهرش ایرادگیر و کنترل کننده است. او معتقد است که وابستگی او را وادار به انتخاب این مرد کرده است- اما حالا، می‌گوید که در حال رشد است و دیگر به مردی از « نوع» او نیاز ندارد.

او بطور کلی خود را از این مرد کنار کشیده است، و هیچ فکر و احساسی را با او در میان نمی‌گذارد. او دفتر خاطرات روزانهٔ کیتی را خوانده تا دریابید چه فکر در سر او است، و کیتی عصبانی است.

به کیتی گفتم که وارد بازی با او شده و حالا خودش قوانین بازی را تغییر داده است. انتظار دارم که او کاملاً آزرده خاطر شده باشد و احساس کند که توسط کیتی پس زده شده است. اگر کسی بخاطر کیفیاتی که دارم با من ازدواج کند و بعد تصمیم بگیرد که این کیفیات ناچیز بوده و از من کنار بکشد، آزرده خاطر و بیمار و همچنین عصبانی می‌شوم!

گفتم « بنابراین باید او را به حساب بیاوری و نسبت به او مهربان باشی. به عوض این که او را مانند دشمن خود ببینی و یک کنترل کننده بدانی، باید به این واقعیت نگاه کنی که نخواستی در زندگی انتخاب کنی- تو می‌خواستی مسئولیت را بر دوش شخص دیگری بیندازی و تو این را انتخاب کرده‌ای. تو به او بدهکاری یعنی باید بسادگی در مورد این اتفاقات با او بحث کنی تا ببینی آیا او می‌تواند با تو همراهی کند. او دشمن تو نیست. او کسی نیست که تو را در زندگی عقب انداخته است. تو خودت این کار را کرده‌ای!

بنابراین لیزا بخاطر بچه‌ها می‌ماند- بخاطر سود کاری و رضایتی که این مسایل به او می‌دهد، می‌ماند. کیتی باید حداقل بحد کافی بماند و تجربه‌ای داشته باشد که در آن بصورت یک کودک سرکش عمل نکند تا نشان دهد خواهان استقلال است.

همیشه از خرد خود پیروی کنید، نه از ترس‌هایتان

اغلب در برنامه‌ام گفته‌ام « عزت نفس و آب به دنبال مکان خود می‌روند.» یعنی این که اگر با مردی باشید که خصوصیات بدی داشته باشد (خشونت، منفی گرایی، کنترل، اعتیاد، رفتارهای غیر قانونی و غیره)، ترکیب محبت («بخدا او خوش قلب است») و سکوت (« آه، به حدی ترسیده‌ام که نمی‌توانم ترکش کنم؛ شاید اوضاع بهتر شود...») نشان می‌دهد شما زیاد به خودتان یا امکاناتی که در زندگی دارید فکر نمی‌کنید.

خوب خانم‌ها، تنها راه خروج از این وضعیت این است که خرد خود را پیروی کنید و اجازه ندهید ترس‌ها شما را هدایت کنند. کاری را بکنید که به دیگران توصیه می‌کنید- ترک کردن، رشد کردن، تغییر یا دست به مبارزه زدن. کاری آشکارا سازنده انجام دهید. به این ترتیب است که می‌توانید خود را تحت تأثیر قرار داده به عزت نفس برسانید. از این که روی متکایی نرم لم بدهید و کودک بزرگسال- فلان کس- باشید، اجتناب کنید. این کار شما را ضعیف نگه می‌دارد.

با تمام وجود و با شجاعت و استحکام نقشهٔ بازی را دنبال کنید. این راهی است که سرانجام همه ما را راضی خواهد کرد.

کار درست انجام دهید... و به من نگویید کار درست چیست- من بهتر می‌دانم. به ترس، تنبلی و بزدلی اجازه ندهید رهبری شما را در دست گیرد.

می‌دانم این کار را می‌کنید. هی، با شما هستم! پس آماده باشید، برخیزید و بروید و زندگی را از آن خود کنید!

این هم یک موضوع غیر عادی از ستون نقد تلویزیونی ری ریچموند در *لوس‌آنجلس دیلی نیوز*، که نشان می‌دهد بسیاری از زن‌ها مجاب نشده‌اند:

« اگر برنامهٔ امشب *گفتگوی شبانه با جین ویتنی* را نگاه کنید می‌بینید که یک زوج از شمال هالیوود بنام مارلا و کنت مک‌لی در این برنامه دربارهٔ «مردانی که

نمی‌خواهند ازدواج کنند.» صحبت می‌کنند.

جوانی تماس گرفت و گفت که باید به مک‌لی اولتیماتوم داده شود: تا روز کریسمس تصمیمت را بگیر؛ وگرنه.

وگرنه چی؟

زن جوان افزود: « یا این که ... من ناراحت می‌شوم. اما او را ترک نمی‌کنم، هر چه پیش آید.»

ریچموند نتیجه می‌گیرد « اینجا زنی را داریم که با وجود متقاعد شدن، می‌ماند!»

سخن آخر

تولد هوشمندان

پس انتظار من این است که چه برداشتی از این کتاب داشته باشید؟ ساده است. امیدوارم تخته‌پرشی برای شجاعت شما باشد؛ اینکه شما را آگاه کرده باشد تا از کارهای احمقانه دست بکشید، و هوشیارتر شده باشید و راه‌حلی منحصر بفرد برای موقعیت شخصی خود پیدا کنید. رفتار شما باید تغییر کند و گام‌هایی بردارید که ترس ایجاد می‌کنند. اما به جایگزین دیگری نگاه کنید. شما با آن زندگی کرده‌اید.

تا این اواخر به صحبت‌های بسیاری از زن‌ها گوش کرده‌ام و در گذشتهٔ آن‌ها کاووش نموده‌ام؛ اگر چه آن‌ها به مراکز درمانی و مددکاری مراجعه کرده و دارای بینش درمانی هستند، اما غرق در بیچارگی شده‌اند. کلید واقعی رشد، همانطور که این زن‌ها می‌دانند اما از روبرو شدن با آن می‌ترسند، در درون قرار دارد. این کلید انجام کاری تازه و متفاوت برای خودتان است. چیزی که شما را تغییر خواهد داد و به مکانی بالاتر از آنچه هستید ارتقاء می‌دهد.

در ماه مه ۱۹۹۳ برای گروهی از مادرهای کارگر صحبت کردم و تنها ۵۰ درصد

تأیید آن‌ها را دریافت کردم. در حقیقت، اتاق سخنرانی من مملو از ضدیت با سخنان من بود، در حالی که من بر این مطلب صحه می‌گذاشتم که بچه‌ها باید همراه مادر و یا پدری باشند که به آن‌ها رسیدگی و توجه کنند و برای آن‌ها عشق و تشویقی که برای رشد لازم دارند تا بطور طبیعی در شرایط خوب سلامت احساسی و جسمانی رشد کنند. اتفاقاً تعداد قابل توجهی از حضار که به من حمله کردند، خانم‌هایی بودند که از مردهای الکلی و مفت خور، مردانی که آن‌ها را ترک کرده بودند، شوهران یک شبه، مردهای بی‌مسئولیت و مردهای متأهل بچه‌دار شده بودند. بقول معروف قربانی‌های این مردان واخورده مرا متهم کردند که نمی‌دانم که اجتماع، خدمات اجتماعی و غیره تشکیل نشده‌اند که اجازه دهند آن‌ها مادرانی کامل شوند، و رفتاری « مناسب با بچه‌ها» داشته باشند. طبق گفتهٔ آن‌ها، من همهٔ تقصیرها را بر دوش آن‌ها گذاشته بودم.

من گفتم « خوب، من قصد ندارم مسئولیت رفتارهای احمقانه و غیر مسئولانه‌ای که شما را در وضعیت بازندهٔ کنونی جای داده است بر عهده بگیرم. در هر صورت، دوست دارم در مورد نیاز به خلاقیت و اراده برای یافتن راهی برای رها کردن شما از رنج بحث کنم.»

یک هفتهٔ پیش، در یک نشست عمومی دیگر، با زن جوانی برخورد کردم که در سخنرانی مادران کارگر شرکت کرده بود. او به من گفت که از زنان عصبانی آن روز بوده است، اما بعداً به این نتیجه رسیده است که مقاومت او به این دلیل بوده که دلش می‌خواست تقصیرها را بر دوش کس دیگری بیندازد. از آن زمان به بعد، او توصیه‌های مرا مبنی بر شجاعت و هوشیاری بکار بسته بود و یک کاسبی تهیه و ارائهٔ غذا را براه انداخته بود؛ و با وجود این که در خارج از منزل کار می‌کرد، اما می‌توانست با فرزندش باشد. او که در آن روز به شدت مرا مورد حمله قرار داده بود، حالا با صمیمیت از من تشکر می‌کرد. در حقیقت، این امر مرا خوشحال کرد.

من تصور می‌کنم بسیاری از شما که این کتاب را خوانده‌اید، از من عصبانی باشید.

بله، می‌دانم که خانم‌ها مورد سوء استفاده قرار می‌گیرند، یا توسط مادرانی بزرگ شده‌اند که مجرد بوده یا هرگز ازدواج نکرده‌اند؛ این بچه‌ها معمولاً خیلی زود از نظر

بالینی فعال می‌شوند و خود به مادرانی مجرد تبدیل می‌شوند- در کوششی نومیدانه برای ترمیم آسیب دیدگی‌ها و ایجاد ارتباطی ویژه. امید من این است که اگر شما در چنین وضعیتی هستید، یا در جریان مطالعهٔ کتاب به این نکات پی برده‌اید، حالا انگیزه‌ای دارید که دنده عوض کنید و به مسیری جدید و مثبت بسوی داشتن اراده و کسب رضایت از زندگی حرکت کنید.

جنبش کنونی فمینیست‌ها بیشتر به متهم کردن مردها یا جامعه بطور کلی مشغول است، به این وسیله نقش محوری زن‌ها را در گرفتاری‌های زندگی نادیده می‌گیرد. آنچه از شما می‌خواهم این است، نسبت به همهٔ دلایل چالش‌ها- خواسته یا ناخواسته- آگاهی پیدا کنید و بدانید برخی از این چالش‌ها زشت تر از دیگر چالش‌ها هستند. بیایید مثالی بزنیم: خارج از آنچه خود از دست می‌دهید یا به دست می‌آورید، تقدیری در کار نیست.

با این کتاب، صادقانه می‌خواهم به شما کمک کنم با شیاطین درونی و بیرونی خود روبرو شوید و آرامش زندگی خود را حفظ نمایید. از شما می‌خواهم از طریق شجاعت و دلسوزی، شروع به ساختن زندگی بهتر و تجربه‌ای غنی‌تر کنید. به محض برداشتن اولین گام، یک « اثر موجی» تجربه می‌کنید که در آن نیرومندی گزینه‌های بهتری همراه می‌آورد که به خرسندی بیشتر برای شما و آن‌ها که در زندگی شما سهیم هستند، می‌انجامد.

از نظر من این کتاب اولین سنگی است که در آب ساکن انداخته می‌شود، تا این موج را ایجاد کند.

اگر با مردی صادق، درست کار، زحمت‌کش، خانواده دوست و محترم زندگی می‌کنید؛ قدر او را بدانید و سعی کنید با رفتارهای غلط او را به سمت راه‌های کج، رفتارهای ناپسند کج خلقی و ... هدایت نکنید تا خود و فرزندانتان در یک خانواده آرام و سالم زندگی کنید. سکّان زندگی سالم و بهتر در دست شماست.

اگر می‌خواهید زندگی‌تان همیشه خالی از نفرت و کینه باشد کار احمقانه نکنید.

با علم و دانش در مورد مسایل زناشویی زندگی خود را بیمه کنیم.

از مجموعه
نخستین گام برای زندگی
سالم و بهتر

این یک کتاب خود یاری نیست ، اما به خانم‌ها کمک می کند تا بتوانند خود را یاری دهند. کمی آشفته‌گویی به نظر می‌رسد؟ امّا لطفاً این کتاب را بخوانید.
امید است که این کتاب به مردان و زنان کمک کند که کار و عشق را در تعادلی هماهنگ قرار دهند و از اینرو بیاموزند که در یک زندگی شادمان و هدفمند در کنار یکدیگر زندگی کنند.

دکتر لورا شلزینگر

«این کتاب به شما کمک می کند تا زندگیِ سرشار از عشق خود را با کارهای احمقانه خراب نکنید.»

ISBN 978-964-6255-46-3
9 789646 255463

نشر استاندارد
میدان انقلاب ،خیابان ۱۲ فروردین
خیابان شهدای ژاندارمری ،پلاک ۱۲۸
تلفن : ۶۶۴۰۱۳۹۵ - ۶۶۹۵۱۱۳۲